MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 24 - 2002
nummer 1
€ 4,75

Geluk door gedachtetraining
Gebed voor vrede
Je eerste boeddha tekenen

Veel geluk in het nieuwe jaar

Namens bestuur, redactie en alle losse en vaste medewerkers, wens ik u een in alle opzichten succesvol 2002 toe. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat onze goede wensen zich tot een jaar beperken, nee wij wensen u doorlopend geluk in al uw levens tot en met het blijvende geluk in de staat van verlichting aan het einde van uw persoonlijke evolutie. Intussen zullen wij van onze kant proberen de levensreis naar het einddoel zo aangenaam en interessant mogelijk te maken. Het gaat voor ons immers voorlopig om het pad; het gaan! Zolang we op weg zijn met een heilzame motivatie ontstaat positieve energie in de geest. Iedere juiste keuze, ook in ons denken, bevestigt de ingeslagen weg naar geluk.

Het komende cursusseizoen zullen we in het Maitreya Instituut extra veel aandacht besteden aan de Gedachtetraining waarmee we meer vat krijgen op onze geest door het steeds opnieuw opwekken van een positieve motivatie. Naast de cursus over de gedachtetraining wordt met behulp van de Hart Soetra het pad uitgelegd met de verschillende stadia die worden doorlopen tijdens het geleidelijk aan ontwikkelen van de perfectie van het boeddhaschap!

In dit nummer vindt u naast meer informatie over deze onderwerpen tevens een aantal door ons geselecteerde artikelen die kenmerkend zijn voor de pakkende, praktische en vooral ook vreedzame methoden en technieken van de boeddhistische leer. Bovendien hebben we een tantrische leraar uit Tibet bereid gevonden initiaties en onderricht te geven zowel in Emst als in Amsterdam. Zie het uitgebreide programmaoverzicht over Dagri Rinpochee!

Rest mij nog u veel leesplezier te wensen.
Met vriendelijke groet,

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert.

Inhoud

Geluk door gedachtetraining *door Geshe Sonam Gyaltsen* 1

Het nut van gedachtetraining *door Hans van den Bogaert* 8

Gebed voor vrede 10

Je eerste boeddha tekenen *door Andy Weber* 11

Tibetnieuws *door Paula de Wijs-Koolkin* 20

Wij zijn niet wie we denken te zijn *door Nanda Huneman* 22

Tweede Tienerweekend in M.I. Emst 26

Maitreya Amsterdam *door Nanda Huneman* 28

'homepage' 30

Regeren is vooruitdenken *door Berthe Jansen* 31

Overzicht kalender 32

Programma voorjaar 2002 Maitreya Groningen 34

Programma 2002 36

Cursusinformatie Emst 39

Geluk door gedachtetraining

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen, de vaste leraar van het Maitreya Instituut.

Het nu volgende artikel is een bewerking van een lezing die in februari 1999 te Groningen werd gegeven door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, vaste leraar bij het Maitreya Instituut. Omdat in het Maitreya Instituut in maart het nieuwe programma onderdeel van de FPMT Basisstudie over positief denken van start gaat, bieden wij met dit artikel alvast een blik in de methoden en technieken voor het trainen van de geest door middel van positief denken.

Inleiding

Het boeddhisme ontkent niet het belang van de buitenwereld, zoals comfort en welvaart, maar wijst erop dat de doorslaggevende factor voor geluk in onze eigen geest zit. Of we ons echt gelukkig voelen hangt niet af van de omgeving, maar vooral van onze innerlijke beleving.

Mensen die niet zoveel bezitten, denken vaak dat het vergroten van hun bezit hen gelukkiger zal maken. Natuurlijk is het fijn om in een eigen huis te wonen en je met een eigen vervoermiddel te verplaatsen. Maar als een woning en een auto echt gelukkig zouden maken, dan zou je steeds gelukkiger moeten zijn naarmate je meer auto's of huizen tot je bezit kunt rekenen. We zien echter dat mensen die wel honderd auto's hebben of een heel villapark bezitten niet per se gelukkiger zijn. Integendeel, ze hebben vaak veel meer zorgen dan anderen. We zien dat externe oorzaken niet van doorslaggevende betekenis zijn, ook al kunnen ze wel bijdragen aan geluk.

Iemand die bijvoorbeeld geen auto of zelfs geen fiets heeft en steeds lopend of met het openbaar vervoer ergens naar toe moet gaan kan, als hij of zij in de eigen geest oorzaken voor geluk heeft, erg gelukkig zijn. Mensen die tevreden en gelukkig zijn hebben ook niet de behoefte aan een vijfgangen menu. Ze zijn tevreden met eenvoudig voedsel dat ze zelf hebben bereid. Ook zien we dat sommige mensen die wel regelmatig een vijfgangen menu genieten helemaal niet gelukkig uit hun ogen kijken. Het boeddhisme wijst erop dat zelfs in een kleine groep, zoals een gezin, en in grote groepen, zoals Nederland, of in nog grotere groepen, zoals het continent of de wereld, de wezenlijke oorzaken van geluk in de geest van mensen zitten.
Als we onze geest echter op zijn beloop laten is deze niet per se een oorzaak voor geluk. Daarom is er om

steeds gelukkiger te kunnen worden een soort training van de geest nodig. Het boeddhisme biedt die training. De hier gepresenteerde Gedachtetraining in Zeven Punten is een training op een al vergevorderd niveau. Om een aanloopje te nemen naar het vergevorderde niveau van gedachtetraining, zoals hij hier beschikbaar wordt gesteld in de Nederlandse vertaling, wil ik eerst een inleiding geven.
Omdat het gaat om een training van onze geest via positief denken is het belangrijk te weten hoe onze geest werkt. Dat is niet eens zo gemakkelijk. Wat is nu precies geest? Wat is precies bewustzijn? Volgens het boeddhisme is de geest is van nature helder en cognitief. Dat wil zeggen dat de geest helder is en wetend. Soms weten we de dingen niet zo duidelijk en soms zelfs helemaal niet. Dit komt doordat er verduisteringen zijn die de heldere functie van de geest als het ware bewolken. De verduisteringen zijn echter geen wezenlijk onderdeel van de geest, het is een oppervlaktevervuiling.

Het boeddhisme heeft eigenlijk een vrij optimistische visie. De menselijke geest heeft een heldere lichtnatuur en is alleen tijdelijk oppervlakkig verduisterd. Er is een soort oppervlaktebewolking die verwijderd kan worden omdat deze verduistering geen wezenlijk onderdeel is van de geest. Anders gezegd, de verduistering van onze geest is niet nodig. Het boeddhistisch uitgangspunt is dat de heldere lichtnatuur van de geest tijdelijk bewolkt is, net zoals de zon in Nederland vaak schuil gaat achter de wolken. Die wolken moeten verwijderd worden, opdat de zon in al zijn glorie kan stralen. De bewolking in onze geest wordt veroorzaakt door negatieve karaktereigenschappen en door verstorende emoties, die we echter met een beetje goede wil en langdurige inzet de baas kunnen worden.

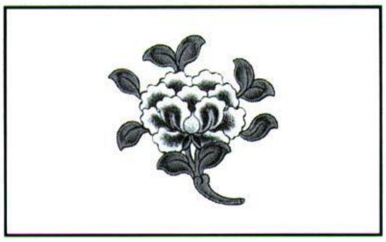
Het is dan ook heel belangrijk dat we onze tekortkomingen en fouten leren herkennen en onder ogen durven zien, maar ook dat we onze sterke punten en onze goede eigenschappen leren kennen. Oppervlakkig lukt dat nog wel. Het is echter niet eenvoudig om de subtiele punten van onze eigen geest te leren kennen, omdat onze geest zo ongrijpbaar en ontastbaar is. Er bestaan talrijke misverstanden over de geest omdat het zo'n moeilijk verschijnsel is, zo moeilijk te vatten en te grijpen. Veel mensen weten niet wat de geest en het bewustzijn is en geven het een stoffelijke functie. Zij zeggen dat de geest niets anders is dan de hersenen, een grijze massa met allerlei elektrische stroompjes. Ze vergelijken de geest graag met een computer. Ze maken van de geest een ding. Ook volgens het boeddhisme zijn de hersenen erg belangrijk als zenuwknooppunt. De zenuwbanen en subtiele energiekanalen zijn belangrijk om te kunnen functioneren, maar ze zijn niet de geest. Zoals een computerprogrammeur gebruik maakt van een PC, maakt de geest gebruik van de hersenen, zenuwbanen en energiekanalen. De PC doet niets op eigen kracht. Daarom zegt het boeddhisme dat de geest eigenlijk de stroom of de elektriciteit is die een apparaat doet leven, die een apparaat doet werken.
Volgens het boeddhisme is onze geest een niet-stoffelijk functie, van nature helder licht en zo genoemd omdat de geest elk object helder kan maken en helder kan kennen. Het functioneren van onze geest gebeurt via de hersenen, via de verschillende kanalen en met een soort subtiele energie. Deze subtiele energie (Tibetaans: lung) is verbonden met het element lucht, maar veel subtieler dan lucht en stroomt door de energiekanalen. Wanneer we onze aandacht bijvoorbeeld ergens op richten gaat in feite ook onze energie naar dat object uit. Als onze energie naar dat object uitgaat, dan gaat onze geest met die energie mee en ontstaat er bewustzijn van dat object. Daarom is het onjuist om te zeggen dat energie hetzelfde is als de geest. De geest maakt gebruik van die energie om ergens naartoe te gaan en ergens op gericht te zijn. Als we heel veel nadenken voelen we dat ons hoofd warm loopt; daar krijgen we het soms benauwd van. Dat komt door de energiestuwing naar ons hoofd waar het denken plaatsvindt.

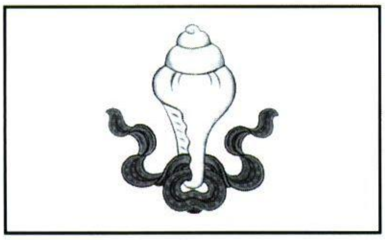
Dit is heel in het kort het beeld dat het boeddhisme heeft van de geest. Deze stelling heeft enorme consequenties. Als de geest niet stoffelijk en niet materieel is, dan kan de geest ook niet uit stoffelijke zaken ontstaan. Alleen stoffelijke dingen kunnen uit stoffelijke dingen ontstaan. Niet-stoffelijk bewustzijn kan nooit uit een stof ontstaan. Toch gebruikt de geest voor het bewustzijn verschillende hulpmiddelen, zoals de hersenen, de zintuigen en de energieën die naar die zintuigen en hersenen toegaan. De geest maakt gebruik van dit hele apparaat van stoffelijke dingen dat we doorgaans zenuwstelsel noemen en waar men in de neurologie op studeert.

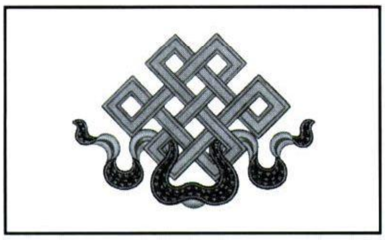
Omdat de geest gebruik maakt van hersenen en zenuwstelsel is het ook

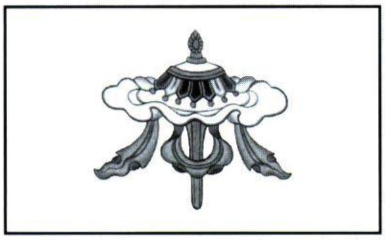
De doorslaggevende factor voor geluk zit in onze eigen geest. Of we ons echt gelukkig voelen, hangt niet af van de omgeving, maar vooral van onze innerlijke beleving.

Het boeddhisme heeft een optimistische visie. De menselijke geest heeft en heldere lichtnatuur en is alleen tijdelijk, oppervlakkig verduisterd.









Gelukssymbolen, geschilderd door Andy Weber.

logisch dat naarmate dit kwalitatief beter functioneert, het bewustzijn ook helderder wordt. Via goede ogen is het beter kijken dan via slechte ogen. Via het visueel bewustzijn wordt al meteen duidelijk dat de geest gebruikmaakt van het lichaam en dat naarmate het lichaam gezonder is de geest beter kan functioneren. Wanneer we bijvoorbeeld naar een beker kijken en ons oogzintuig goed werkt, dan treedt er een heldere waarneming van die beker op. Zouden we daarentegen stomdronken zijn, dan kan het gebeuren dat we twee bekers zien, of iemand met twee hoofden of nog engere dingen. De invloed van alcohol op hersenen en waarneming is gevoeglijk bekend. Op deze manier kunnen we ook begrijpen dat er subtielere verduisteringen in het stoffelijke gedeelte van ons bestaan belangrijk aspect van onze geest. We hebben gezegd dat de geest een helder licht natuur heeft en iets helder kan maken. Onze geest maakt niet alleen helder, maar kan ook weten. Toen we in dit leven geboren werden was er heel veel wat we niet wisten. In de loop van de jaren hebben we heel veel geleerd. We weten nu veel meer dan twintig of dertig jaar geleden. Dat geeft aan dat onwetendheid, het niet weten, uit onze geest verwijderd kan worden ofte wel plaats kan maken voor wel weten.

We zijn gewend geraakt aan het niet weten en hebben dat min of meer geaccepteerd. Het boeddhisme zegt echter dat het niet verstandig is om je eigen onwetendheid te accepteren. We zijn namelijk constant actief in de wereld. Als onze waarneming gebrekkig

De bewolking in onze geest wordt veroorzaakt door negatieve karaktereigenschappen en door verstorende emoties, die we echter met een beetje goede wil en langdurige inzet de baas kunnen worden.

kunnen zijn, waardoor het bewustzijn minder helder functioneert.

Er is nog meer aan de hand. Ook in de geest zelf kunnen verstoringen optreden waardoor ons bewustzijn minder helder wordt. Wanneer we boos zijn, stoort dat onze waarneming. We zeggen in gewoon Nederlands dat we op zo'n moment niet objectief zijn. Onze waarneming wordt dan gekleurd door woede. Volgens het boeddhisme zijn er talrijke verstoringen in de geest. Zo hebben alle gewone mensen te kampen met onwetendheid of kortzichtigheid. Het begrip onwetendheid, ofwel niet weten, is in feite iets waaraan we gewend zijn geraakt. Er zijn duizenden dingen die we niet weten en daar ligt niemand wakker van. Het boeddhisme zegt dat dit komt omdat de geest erduisterd is. Anders gezegd: het is mogelijk om wél alles te weten. Doordat we gewend zijn aan onze onwetendheid hebben we doorgaans een vrij gebrekkige waarneming van de wereld om ons heen. Het weten is een is en we een gebrekkige wetenschap hebben omtrent de wereld waarin we leven, maken we de ene fout na de andere. Zo'n beetje als iemand die op een computer tekeer gaat zonder iets van een computer te weten of iemand die achter het stuur kruipt van een snelle auto zonder te weten wat het verschil is tussen de rem en de koppeling. We weten uit ervaring waar dit niet weten toe kan leiden.

Het niet weten kan worden opgeheven door te leren. Als we niks van computers weten en we leren erover dan is er een stukje onwetendheid, een stukje niet weten, een stukje duisternis uit onze geest verdwenen en heeft plaatsgemaakt voor helderheid. Dat kan omdat onze geest van nature helder en cognitief is. Dit verklaart ook waarom men in het boeddhisme zo ontzettend veel en lang studeert. Hoe meer we weten, hoe helderder onze geest wordt en hoe minder fouten we maken. We proberen daarom geleidelijk aan een stukje onwetendheid op te heffen door

dingen te leren. We leren hoe onze geest werkt, wat daarin goede karaktereigenschappen zijn, we leren wat in onze geest de slechte eigenschappen en neigingen zijn, we leren waarom die slecht zijn, wat ze veroorzaken en dergelijke. Daarmee winnen we een stukje helderheid en een stukje geluk.
Onwetendheid is echter niet de enige factor die onze geest verstoort. Er zijn ook andere factoren, zoals boosheid, begeerte, trots en twijfel. De Boeddha wijst erop dat al die andere verstoringen in onze geest kunnen bestaan door onwetendheid. We noemen ze verstorende emoties (zoals begeerte, trots en jaloezie) omdat ze echt onze geest, geluk en rust verstoren. Ze bestaan bij de gratie van de duisternis van het niet weten. Alle verstorende emoties komen eigenlijk voort uit onwetendheid. Het is een belangrijk streven de verstoringen in onze geest geleidelijk aan op te heffen. Dat lukt niet ineens, ook al doen we nog zo hard ons best. Die verstoringen zitten er al erg lang en ze zijn er zo regelmatig, dat we er aan gewend zijn geraakt. Daarom is het niet mogelijk om ineens iets te doen waardoor je nooit meer boos zou worden, of waardoor je nooit meer ongecontroleerde verlangens zou hebben enz. Het is een geleidelijk proces, dat begint in het denken. Die verschillende verstoringen in onze geest gaan namelijk gepaard met negatief denken. Dat is tegelijkertijd de grip die wij op onze geest kunnen krijgen.

Door ons denken te leren beheersen krijgen we vat op onze geest. We kunnen positieve dingen denken in plaats van negatieve dingen. Het is een keuze die we maken, want we kunnen maar één ding tegelijk denken. Een van de dingen waar we aan gewend zijn geraakt is egoïsme, het voor onszelf vechten. Een positieve gedachte die tegen het egoïsme ingaat is om iets voor iemand anders doen.

De gedachtetraining, in het Tibetaans Lo Djong genoemd, maakt gebruik van het opheffen van egoïsme en stelt daarvoor altruïsme, onbaatzuchtigheid, in de plaats. Kijken we naar onszelf, dan weten we allemaal dat we egoïstisch in het leven staan. Ook al doen we iets voor een ander, in principe zijn we egoïstisch. In het boeddhisme noemen we dat een zelfkoesterende houding.

Onwetendheid is echter niet de enige factor die onze geest verstoort. Er zijn ook andere factoren, zoals boosheid, begeerte, trots en twijfel. We noemen ze verstorende emoties omdat ze echt onze geest, geluk en rust verstoren. Ze bestaan bij de gratie van de duisternis van het niet weten.

We koesteren onszelf meer dan anderen; we vinden onszelf belangrijker dan anderen. Bijna iedereen binnen de groep hier aanwezig vindt zichzelf het belangrijkste. Dat is normaal. We willen het graag goed hebben, vooral zelf. We willen graag leuke dingen voor ons zelf, vervelende dingen willen we zelf liever niet. Dat is een soort fundamentele basisgedachte die in ons allemaal huist.

De gedachte van de Boeddha is dat juist uit die zelfkoesterende houding, of dat egoïsme, problemen ontstaan. Het wordt nog duidelijker als we dit theoretisch en afstandelijk bekijken. Door de zelfkoesterende houding, waarin iedereen zichzelf het belangrijkst vindt en alle leuke dingen voor zichzelf wil, ontstaan er negatieve of schadelijke daden. Zo zijn er mensen die doden, die stelen, er wordt gelogen, tweedracht gezaaid enz. Alle slechte dingen in de wereld komen voort uit de zelfkoesterende houding. Van familieruzies tot wereldoorlogen.
Waarom maken leiders van landen ruzie met elkaar? Omdat ze hun eigen land het belangrijkst vinden. Waarom maken gezinnen of families ruzie met elkaar? Omdat ze hun eigen gezin het belangrijkst vinden. Waarom maken personen binnen die gezinnen ruzie met elkaar? Omdat ze zichzelf het belangrijkst vinden.

Deze zelfkoesterende houding, die problemen veroorzaakt, ligt niet alleen in de sfeer van bezit, maar ook in het willen regelen van dingen zoals je het zelf graag ziet. Als we bepaalde wensen of ideeën hebben over hoe het zou moeten, dan vinden we onze eigen wensen of ideeën het belangrijkst en veel belangrijker dan die van anderen. Daarom is er al vrij snel ruzie, want die anderen vinden dat ook. Zulke ruzies kunnen heel hoog oplopen en zelfs leiden tot echtscheiding en andere toestanden. Er ontstaat al wat meer ruimte als we proberen in te zien dat iedereen graag gelijk heeft en dat iedereen zichzelf het belangrijkst vindt. Dat die ander ook liever heeft dat het gedaan wordt en gaat zoals hij of zij wil. Alleen al door dat te begrijpen en het feit te accepteren dat het voor die ander net zo is als voor onszelf ontstaat er wat ruimte in de relatie. Door te accepteren dat het voor de ander ook belangrijk is dat hij of zij gelukkig is, dat het gaat zoals hij of zij graag wil en dat hij of zij ideeën kan uiten en geaccepteerd krijgt, denken we in feite al aan de ander. Dan is er al meteen wat minder egoïsme. Alleen al door te bedenken dat die ander net zo egoïstisch is als ikzelf, is er al wat minder egoïsme. We zijn dan bezig met te denken aan de ander.

We zijn voortdurend actief op basis van onze onwetendheid. Onze zelfkoesterende houding, dat fundamentele egoïsme, is ons aangeboren, maar we staan niet alleen in de wereld. We hebben constant met anderen te maken. De anderen waarmee het klikt worden onze vrienden of vriendinnen en daarmee tegelijkertijd een verlengstukje van onszelf. Als die vrienden en

vriendinnen, familieleden of geliefden iets wordt aangedaan dan worden wij boos, zozeer hebben we die ander een stukje van onze zelfkoesterende houding gemaakt. De ander echter die schade veroorzaakt, is meteen onze vijand en daar hebben we een ontzettend krachtige aversie tegen. De mensen met wie we niets te maken hebben zijn vreemden voor ons en daar gedragen we ons onverschillig tegenover. Zo hebben we gehechtheid, aversie en onverschilligheid, de drie belangrijkste verstorende emoties in onze geest.

We ervaren dit regelmatig. Gehechtheid aan vrienden of geliefden, aversie tegen sommige mensen (we zullen ze niet meteen vijanden noemen maar we lopen ze liever niet tegen het lijf) en onverschilligheid voor de grote massa of menigte. Op basis van deze drie verstorende houdingen zijn we actief: we zeggen dingen, we doen dingen en we denken dingen. Daarom gaan we voortdurend de fout in en maken we voortdurend nieuwe problemen. De Boeddha zegt echter dat dit niet hoeft, want die verstoringen in onze geest kunnen eruit!

Die vervelende eigenschappen, de verstorende emoties uit onze geest verwijderen is één van de dingen die we in het boeddhisme proberen te doen. We doen dit door heel uitgesproken positief te denken. Gelukkig zitten er niet alleen maar verstoringen in onze geest, er zitten ook goede karaktereigenschappen en kwaliteiten. Zoals mededogen (de oprechte wens dat iemand anders niet hoeft te lijden, vrij is van problemen) en liefde (de wens dat iemand anders echt gelukkig is).

Doordat we gewend zijn aan onze onwetendheid, hebben we doorgaans een vrij gebrekkige waarneming van de wereld om ons heen.

We hebben in onze geest ook de capaciteit helemaal gericht te kunnen zijn op de ander. We zijn allemaal in staat om voor sommige wezens liefde en mededogen te voelen. Niet alleen mensen hebben liefde en mededogen, ook de dieren hebben liefde en mededogen, al was het maar voor hun eigen jongen.
Iedereen heeft het over wereldvrede. Hoe kunnen wij wereldvrede ontwikkelen? Door liefde en mededogen in onze eigen geest te stimuleren. Bij grote wereldproblemen zoals wereldvrede is er het gevaar dat we het te abstract maken en we te veel te snel wensen. Als je de wereld ziet als een optelsom van een groot aantal kleine eenheden, dan is het logisch dat wanneer het in al die kleine eenheden, in al die cellen zoals gezinnen, woongroepen enzovoort beter gaat, het ook in het geheel beter zal gaan.
Met de training van de geest, door duidelijk gericht positief te denken, proberen we liefde en mededogen in onze eigen geest te stimuleren. We proberen ook om de liefde en mededogen die er al zijn zuiverder te maken, omdat ze vaak gemengd zijn met eigenbelang en niet puur en zuiver zijn.

Het is heel belangrijk dat we onze tekortkomingen en fouten leren herkennen en onder ogen durven zien, maar ook dat we onze sterke punten en goede eigenschappen leren kennen.

Liefde is een woord dat vaak verkeerd geïnterpreteerd en begrepen wordt. Met liefde bedoelen we de wens dat iemand anders gelukkig is. Dus niet het zelf gelukkig worden door iemand anders te gebruiken, laat staan te misbruiken. Nee, iemand anders gelukkig maken. Deze liefde is dan ook niet gebaseerd op fysieke aantrekking.

Verliefdheid is wel gebaseerd op een eerste fysieke aantrekking. Als de liefde blijft op het fysieke niveau van lust en aantrekking, dan is die liefde een kort leven beschoren, want na een jaar of tien of twintig of dertig ziet de partner er toch minder appetijtelijk uit. Als de liefde alleen gebaseerd was op de fysieke aantrekking, op verliefdheid, dan is er geen liefde meer over. Verliefdheid mag natuurlijk best, maar eigenlijk zou de liefde al snel op de verliefdheid moeten volgen. Daar worden de geliefden beter van, wordt een relatie gelukkiger door. We willen toch graag gelukkig worden? Ook dat is een stukje trainen van onze geest. Weten wat er gebeurt in onze geest. Weten wanneer we verliefd zijn en weten wanneer de verliefdheid, de fysieke aantrekking, plaats maakt voor echte liefde, die echt betrokken is bij die ander, door echt de wens te hebben de ander gelukkig te maken. Zo'n liefde kan een zeer lang leven beschoren zijn. Liefde en mededogen maken ons gelukkiger en dan bedoelen we de zuivere liefde en het zuivere mededogen. Daardoor worden we gelukkiger, wordt onze geest zuiverder en ervaren we fijnere gevoelens. Het gaat dan een stuk beter met ons, want hoe kun je problemen maken voor iemand waarvan je houdt. Als je helemaal gericht bent op het geluk van de ander maak je die ander nooit ongelukkig. Daarom is liefde en mededogen in feite een manier om de zelfkoesterende houding te overstijgen. Als je echt liefde voelt, is er op dat moment geen zelfkoesterende houding. Dat is wat anders dan liefde die gebaseerd is op fysieke aantrekking of liefde die gebaseerd is op aangetrouwd erfgoed of iets dergelijks. Er zit een training in de liefde. Wij proberen als mensen doorgaans om van iemand te houden en om de verliefdheid die we voor iemand ervaren, in echte liefde te veranderen. Dat is dan nog erg beperkt. Dat is liefde voor een enkele persoon. Daar komen misschien de kinderen bij, dan wordt het al een

wat grotere liefde en op meer personen gericht.

Een bodhisattva, iemand die naar het boeddhaschap streeft, wekt dezelfde onbaatzuchtige liefde op voor alle mensen en alle dieren in de hele wereld. Een bodhisattva wekt ook liefde op voor vijanden, dat wil zeggen voor mensen die hem schaden. Hij wil dat alle mensen gelukkig zijn en overschrijdt hiermee zijn zelfkoesterende houding. Dat is in feite denk ik de essentie van de training van de geest: door de goede kwaliteiten in onze geest, die we allemaal hebben, zuiverder te maken en te versterken. Als ze eenmaal zuiver en sterk zijn voor één of een paar personen te proberen dat kringetje uit te breiden en van steeds meer mensen te houden en voor steeds meer mensen de wens op te wekken dat zij niet hoeven te lijden Dus echt oprecht mededogen voor iedereen. Dat is een geleidelijke weg en een geleidelijke training van de geest.

Er zijn in het boeddhisme een groot aantal trainingen voor de geest. Zij hebben met elkaar gemeen dat slechte karaktereigenschappen worden afgebouwd en goede karaktereigenschappen worden gestimuleerd. De gedachtetraining, de training van de geest zoals ik die hier zal presenteren, is een training uit het Mahayana, het grote voertuig dat gericht is op de bevrijding van alle wezens. In de Mahayana-training van de geest wordt gebruikgemaakt van het overstijgen van de zelfkoesterende houding. Deze houding wordt bij de horens genomen en wordt overstegen. Dat is een techniek die niet erg gemakkelijk is en daarom is er ook een inleiding naar toe. Er zijn een paar onderwerpen waar van tevoren over nagedacht moet worden en ik hoop die hier te presenteren.

Als daarin dingen zijn waar u het niet mee eens bent of die u onzinnig vindt, dat mag! Leg het dan als lariekoek naast u neer en maak u er niet druk over. Ga u er alstublieft niet over opwinden. Denk gewoon: dat geloven zij en dat moeten zij weten, dat is ook goed. We zijn hier met een heel gevarieerd publiek in deze zaal aanwezig en ik weet zeker dat sommige mensen als ze bepaalde onderwerpen horen zullen denken: o, fantastisch. Ze herkennen het een en ander en worden gelijk geraakt. Anderen denken wellicht: krijg nou wat, mij maak je niks wijs. Dat mag allemaal. We kunnen ook niet in 60 verschillende talen iedereen tegelijkertijd toespreken, maar we doen ons best.

Door ons denken te leren beheersen, krijgen we vat op onze geest.

Het Mahayana. Maha betekent groot en yana betekent voertuig. Het wordt onderscheiden van het Hinayana, ofte wel het kleine voertuig. Dat lijkt een beetje denigrerend gezegd alsof het kleiner zou zijn en minder belangrijk; daarom vertalen we het meestal als het bescheiden voertuig. Er is in feite niets mis met het Hinayana. Als we kijken naar landen als Thailand en Birma zien we dat boeddhisten daar heel veel doen aan bestrijding van armoede, het weggeven van voedsel en hulp aan mensen die dat nodig hebben. Er leven vele vrome en devote boeddhisten.

Gehechtheid, aversie en onverschilligheid zijn de drie belangrijkste verstorende emoties in onze geest. Op basis van deze drie verstorende houdingen zijn we actief: we zeggen dingen, we doen dingen en we denken.

Het verschil met het Mahayana ligt dan ook niet zozeer in de sfeer van de praktijk, maar meer in de sfeer van de motivatie. In het Mahayana streeft men naar het hoogst mogelijke niveau van ontwikkeling; in het Hinayana is men tevreden als men bevrijding bereikt. Dat is eigenlijk het verschil en daarmee is de motivatie, het doel in het Mahayana wat groter. De traditie van de Gedachtetraining, de training van de geest, is van Boeddha Shakyamoeni (de historische Boeddha) afkomstig en doorgegeven via een reeks van Indiase meesters tot aan Atisha, een grote wijsgeer die het boeddhisme introduceerde in Tibet. In Tibet is de traditie van de Lo Djong opgenomen in wat wij noemen de Kadampa-traditie.

Kunt u een nadere toelichting geven over het kleine en grote voertuig.
Het Hinayana stelt zich tot doel bevrijding te bereiken voor jezelf, als individu. Dat wil zeggen dat je nooit meer in een gebrekkig bestaan, zoals wij mensen dat ervaren, geboren hoeft te worden. Alleen voor zichzelf bevrijding bereiken is een vrij bescheiden doel wat men zich stelt. Het Mahayana stelt zich een veel groter doel, namelijk om alle wezens bevrijding te laten bereiken. Dat kan alleen als je de capaciteiten ontwikkelt van een boeddha. Daarom streeft men er in het Mahayana naar om zelf een boeddha te worden, om zo alle capaciteiten te hebben waarmee je anderen kunt helpen bevrijd te worden uit het cyclische bestaan. In de motivatie, het uitgangspunt van het Mahayana staat het doel van de anderen veel meer op de voorgrond dan in het Hinayana, waar het doel is zelf uit de ellende te ontsnappen.

Als je ziet dat iemand een ander tekort doet, voel je je betrokken. Dan zeg je: Zie je nu niet dat je de ander tekort doet? Dat is toch niet altijd uit egoïsme?
Het is natuurlijk niet altijd uit egoïsme of eigenbelang dat we ons ergens in

mengen. Het kan heel goed dat we ons opwinden over de situatie van iemand anders. Als je heel betrokken bent bij een situatie, ook al heeft die niet rechtstreeks op jezelf betrekking, dan ben je daar een beetje emotioneel mee begaan. Het is dan waarschijnlijk moeilijk om niet direct emotioneel en boos te worden. Toch is het veel beter om niet meteen echt boos te worden. Daarmee houd je meer afstand en meer grip op de situatie. Dat is voor ons, gewone mensen, heel moeilijk. Toch proberen we in dat soort situaties tot tien te tellen, even afstand en tijd te winnen door bijvoorbeeld een heel gerichte positieve gedachte op te wekken. We zijn er vandaag niet aan toe gekomen, maar we zullen precies zien hoe we dat in de praktijk doen. Als je heel negatief gaat denken over de persoon die iets verkeerd doet of iets niet ziet, word je ook echt boos. Je ziet het dan allemaal als negatief en wat je daarna zegt komt ook negatief over. Maar als je een positieve motivatie opwekt en denkt: ik ben wel heel emotioneel aangedaan en geïrriteerd, maar ik wil echt dat het voor die ander goed komt, dan maakt zo'n uitgesproken positieve motivatie, een gedachte die echt met kracht wordt opgewekt, toch dat het minder negatief wordt. Deze motivatie of gedachte zal ook invloed hebben op hetgeen we uiteindelijk zeggen, zodat het beter overkomt. Het mooiste is natuurlijk om niet boos te worden, maar dat is heel moeilijk. We hebben meestal niet zoveel aan de training van onze geest gedaan. We krijgen dat ook niet op school mee. Het overkomt ons eigenlijk meer dan dat we het sturen. Je kunt je echter voorstellen dat iemand die wel getraind is in gedachtetraining en daardoor meer vat heeft op zijn of haar geest, de mogelijkheid heeft om een beetje toneel te spelen, meer dan wij. Door bijvoorbeeld net te doen alsof hij boos is. We noemen dat toornig optreden: boosheid tonen zonder boos te zijn. Dat is voor ons ongetrainde mensen heel moeilijk, maar je kunt je voorstellen dat als je de geest beheerst je op dat niveau kunt spelen, zou je bijna kunnen zeggen. Dat is eigenlijk de beste oplossing.
Het moet natuurlijk niet zo zijn dat we dan maar toornig door het leven gaan, omdat dan alles gemakkelijker zou verlopen. Nog mooier is het als we op een vriendelijke en vreedzame wijze de dingen kunnen regelen, al was het maar om de eenvoudige reden dat de ander het onderscheid niet kan maken.

Met de training van de geest, door duidelijk gericht positief te denken, proberen we liefde en mededogen in onze geest te stimuleren. Als je echt liefde voelt, is er op dat moment geen zelfkoesterende houding.

Is de Lo Djong in de Gelukpa hetzelfde als in de andere drie tradities?

De Lo Djong die ik hier wil onderwijzen is de Zevenpunten Gedachtetraining van Geshe Chekawa. Deze wordt in alle boeddhistische tradities gebruikt, dus ook in de Kagyu, in de Sakya en in de Gelukpa. De Gedachtetraining in Zeven Punten is de meest bekende en ook meest gebruikte en hierover zijn heel veel commentaren in alle Tibetaans boeddhistische tradities. Er zijn nog heel andere teksten die voor gedachtetraining worden gebruikt, zelfs meer dan honderd verschillende.

Waarom leren kinderen gemakkelijker?

Daar zijn waarschijnlijk meerdere factoren voor verantwoordelijk. Eén van de punten is dat iemand die nog heel jong is meestal een gezond lichaam heeft dat nog in ontwikkeling is. De zenuwkanalen zijn nog niet vervuild, aangetast of gedegenereerd. Het hoeft niet altijd met leeftijd samen te hangen, maar vaak gebeurt het toch dat tegen het einde van het leven, als men hoog bejaard wordt, de hersenfunctie wat afneemt of het zenuwstelsel hier en daar beschadigd is. Daardoor wordt het moeilijker voor de geest om in dat lichaam met gebruik van dat zenuwstelsel te functioneren. In een kind zijn de energiekanalen, de meridianen, allemaal nieuw. Bij ons zijn ze al enigszins versleten. Dat is dus niet zozeer een verzwakking van de geest, als wel van het lichaam dat veroudert. Op zich is het geen probleem als je daar op de juiste manier mee omgaat. Als bijvoorbeeld echt oude mensen maar doorgaan en doorgaan en lichamelijk oververmoeid raken wordt hun geest minder helder en gaan ze fouten of ongelukjes maken. Pauzeer je even, dan zul je ervaren dat na die rust de geest weer helder is. Omdat het lichaam meer in balans is, kan de geest weer beter functioneren.

Moet je dat allemaal in dit leven leren of kun je dat ook in een volgend leven?

Het idee is dat het al tijdens het leven steeds gemakkelijker gaat. Iemand die studeert weet dat uit eigen ervaring. Zolang je de gewoonte hebt te studeren is het gemakkelijk om te blijven studeren. Ben je er eenmaal uit, dan moet je het weer op gang brengen, maar het kan wel want je hebt het al eens gedaan. Er ontstaat dan een neiging. Dat is ook het idee van boeddhisten. Als we onze geest trainen in dit leven, dan ontstaat daarmee een bepaalde kracht en een bepaalde graad van intelligentie. Dan hebben we in een volgend leven een hoger IQ, we hebben ook wat aanleg om te kunnen leren en te willen leren; het gaat allemaal wat gemakkelijker. Het trainen van de geest is de beste investering in het geluk van de toekomst!

Nederlandse vertaling: Hans v.d. Bogaert
Transcript: Els Rengenhart,
Simon de Boer en Geney Stans
Bewerking: Jacoba Postma en Marco Werre

Het nut van gedachtetraining

Steeds meer mensen zijn zich bewust van het belang van lichamelijke training om een goede gezondheid en een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te verkrijgen. Op scholen wordt in ons land van meet af aan veel aan sport en spel gedaan. Steeds meer (moderne) bedrijven bieden hun werknemers de gelegenheid veelal binnen werktijd aan lichamelijke oefeningen te doen in een poging het ziekteverzuim en de bekende burnout en dergelijke stressverschijnselen zoveel mogelijk te voorkomen. Hoewel deze maatregelen vaak door economische belangen zijn ingegeven, hebben ze een positief effect op het groepsgevoel en op het individuele lichamelijke welzijn van de werknemer.

Het is eigenlijk uitermate verbazingwekkend dat op scholen nog altijd weinig aandacht wordt besteed aan het trainen van de geest. Het onderwijs is in toenemende mate gericht op het aanleren van vaardigheden die economisch nuttig zijn, waarmee de student zich een plaats in het maatschappelijk bestel kan verwerven en in zijn of haar inkomen kan voorzien. Natuurlijk trainen we ons geheugen indirect door dingen te onthouden en te reproduceren en ons creatief vermogen door associaties en verbanden tussen aangereikte gegevens te maken. We leren bepaalde gedachtegangen volgen en uitwerken, maar we leren niet echt hoe we controle kunnen krijgen over onze eigen gedachtetrein. De gedachten lijken iets wat ons overkomt en waar we vooralsnog weinig vat op hebben. We zijn de slaaf en niet de meester van onze gedachten. De nadelen van dit gebrek aan training van de geest zijn evident in de problemen van onze moderne maatschappij.

Met de globalisering van kennis en wijsheid is het nu echter voor iedereen mogelijk geworden het gebrek aan training van de geest te compenseren om zodoende een completer en evenwichtiger mens te worden, positieve energie te genereren en een waardevolle bijdrage te leveren aan het grote geheel.

Het boeddhisme presenteert talrijke technieken voor het trainen van de geest (Tibetaans lo djong). De Tibetaanse meester Geshe Rabten zegt in het boek: *Advies van een spirituele vriend*: "De Tibetaanse term voor gedachtetraining - lo djong - betekent letterlijk het veranderen van onze gedachten van een bepaalde manier van denken in een andere." De meer dan honderd verschillende teksten voor gedachtetraining, die zijn samengevat in de tekst *Honderd methoden voor het trainen van de geest* (Lo Djong Gya tsa / sems dpa' chen po dkon mchog rgyal mtshan gyis phyogs bsgrigs mdzad paí blo sbyongs brgya rtsa dang dkar chag gdung sel zla ba bcas bzhugs so), hebben met elkaar gemeen dat ze bedoeld zijn om onze gedachten van een egoïstische, bekrompen houding te bevrijden. Met een nieuw verworven geesteshouding die is gericht op het bevorderen van het welzijn van zoveel mogelijk andere wezens, neemt het leven een geheel nieuwe en gelukkige wending. Hoewel het boeddhisme het effect van deze verandering in denken verklaart met gecompliceerde filosofische leerstellingen over het egoïsme (het vasthouden aan een concreet en onafhankelijk zelfbeeld), is het toepassen van de technieken zeker ook de moeite waard als men niet meteen tot de diepe filosofische kern kan of wil doordringen.

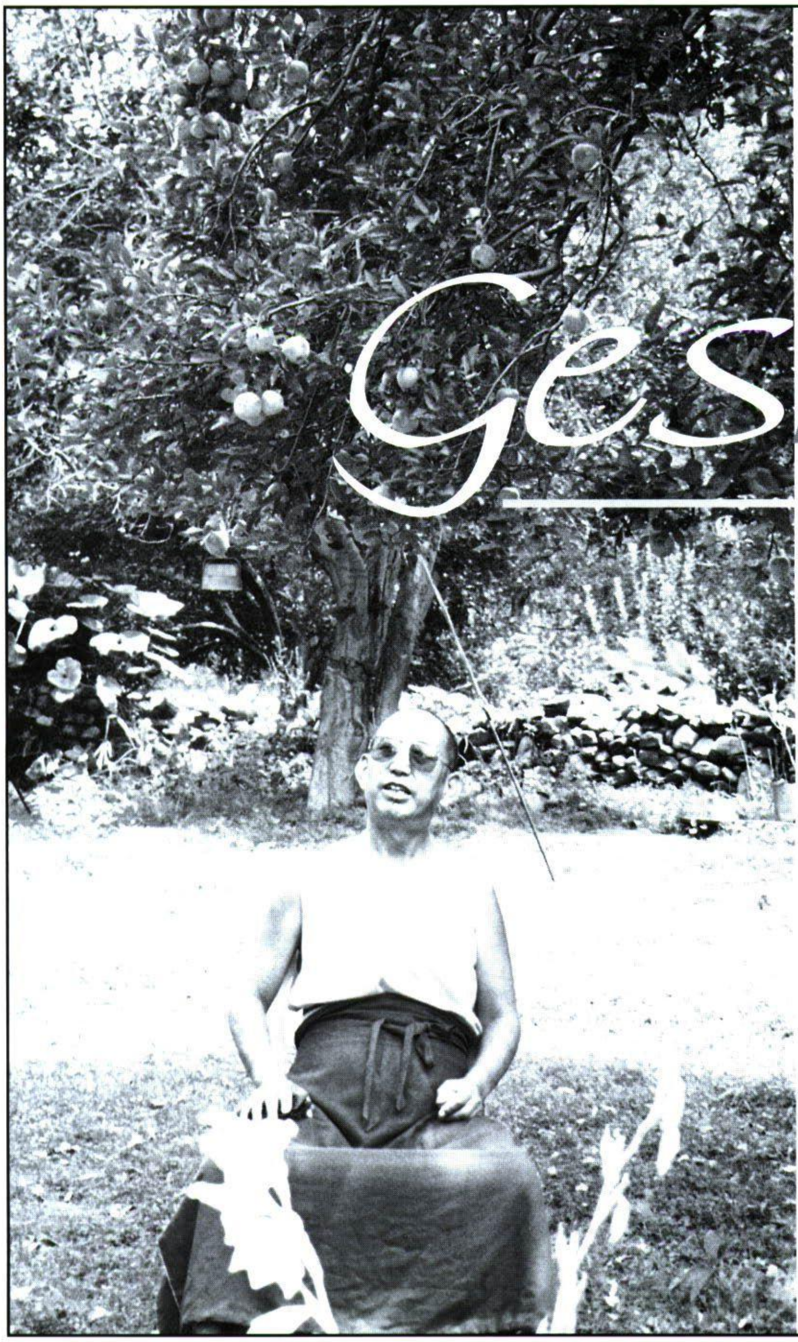
De boeddhistische Lo Djong training van de geest is een gedachtetraining. We leren dat het mogelijk is wel of geen aandacht aan bepaalde gedachten te schenken. Eigenlijk maken we deze keuze - veelal nog onbewust - duizenden malen per dag. Ieder moment van de dag kiezen we om iets wat in onze gedachten naar boven borrelt of zich in onze omgeving aandient voor kortere of langere tijd in onze aandacht vast te houden. De gedachtetraining kiest iedere keer voor de positieve mogelijkheid. De positieve mogelijkheid is die waar we zelf gelukkiger door worden. Iedereen weet het effect van het blijven malen over een ruzie die we in de loop van de dag hebben gehad. Zolang we onze aandacht op de vervelende gebeurtenis blijven richten, voelen we ons niet gelukkig en stralen we dat ook uit in ons contact met anderen. We kunnen leren dat we vrij zijn een keuze te maken. We hoeven niet aan de ruzie te blijven denken. We kunnen in plaats daarvan aan een uitgesproken positieve gedachte denken. Dan voeden we de negatieve gedachten die een reactie op het vervelende voorval zijn niet langer. De negatieve gedachten en verstorende emotie van woede ebben weg, ze verdwijnen naar de achtergrond omdat we voor iets positiefs hebben gekozen. Het aanleren van de capaciteit steeds een positieve keuze te maken is in eerste instantie zwaar en moeizaam, maar heeft op termijn tot gevolg dat we steeds meer zeggenschap krijgen over de kwaliteit van ons leven. We ervaren dat we de kwaliteit van het leven kunnen vergroten door een specifieke manier van positief denken aan te leren. Door steeds voor het positieve te kiezen, worden we onmiddellijk gelukkiger en dat stralen we uit naar anderen.

Het wordt wel eens gesuggereerd dat het positieve denken de negatieve gedachten en emoties zou ontkennen en verdringen. Niets is minder waar. Als we een golf van negatieve, veelal instinctieve reacties zien ontstaan, herkennen we wat er gebeurt, voorzien we de gevolgen die de negatieve reactie teweeg zal brengen en kiezen we voor het alternatief. Het positieve, harmonieuze denken is daarom gebaseerd op kennis van het negatieve, verstorende denken. De methode is dan ook in hoge mate rationeel en strijkt, zeker in het begin, erg tegen onze haren in. Instinctief - dierlijk - zouden we egoïstisch willen reageren.

De vrijheid van keuze niet instinctief te reageren, maar op een minder dierlijke, meer overdachte en heilzame wijze, is de capaciteit die de mensen van de dieren onderscheidt.

Dieren moeten wel egoïstisch, zelfzuchtig, instinctief reageren. Zij hebben veel minder dan mensen de mogelijkheid tot abstract denken. Zij kunnen zich geen andere manier van reageren voorstellen. Wij kunnen dat wel. Wij kunnen die capaciteit leren. Onmiddellijk zal de training van de geest in positief denken, waarbij we steeds een weloverwogen keuze voor het heilzame maken ertoe leiden dat we vat krijgen op onze eigen gedachtetrein. Die zal daardoor beter bestuurbaar worden, minder snel ontsporen en meer gelukkige momenten opleveren in de loop van ons leven. Uiteindelijk zal de training van de geest in positief denken uitmonden in bevrijding van gebrekkige situaties en in boeddhaschap. Immers: alles heeft zijn oorsprong in de geest. Het verruilen van het gebrekkige bestaan voor een zuiver, gelukzalig bestaan kan daarom nergens anders beginnen dan bij het trainen van de geest.

Door Hans van den Bogaert



Geshela

wishes you

a happy

new year!

Gebed voor vrede

Grote liefdevolle glorieuze Maitreya Boeddha,
verheven meedogende toornige glorieuze Hayagriva,
vrouwe van zuivere morele zelfdiscipline Tara en alle andere boeddha's,
alleen al het horen van uw heilige naam elimineert alle gevaren.
Objecten van toevlucht met de natuur van mededogen, luister alstublieft naar ons.

De wezens in deze tijd van conflicten en vijf degeneraties,
waarin een oceaan van schadelijk karma en jaloezie explodeert,
lijden voortdurend door strijd.
Pacificeer alstublieft deze conflicten door de kracht van transcendente wijsheid en mededogen
en laat een nectarregen van liefdevolle vriendelijkheid neerstromen.

Zegen alstublieft de transcendente stervelingen in wie haat opvlamt,
opdat hun geluk en voorspoed worden bevorderd.
Help hen ontdekken dat alle wezens elkaars ouders zijn geweest,
door uw nectarregen van liefdevolle vriendelijkheid
op hen neer te laten stromen.

Mogen de horden van boze geesten
die de bewustzijnstroom van de wezens binnendringen,
waardoor die verandert in de geest van jaloerse goden,
nooit meer op deze aarde verschijnen.

Ik verzoek u, mogen zelfs alle wezens die in een oorlog zijn gesneuveld
vrij worden van hun schadelijke karma, oorzaak en gevolg.
Mogen ze worden wedergeboren in Amitabha's gelukzalige zuivere gebied
en alle anderen naar die zuivere wereld gidsen.

Zegen alstublieft alle gebrekkige wezens die steeds opnieuw worden geboren en sterven,
opdat ze een lang leven hebben zonder ziekten.
Mogen al hun oorlogen en conflicten worden gepacificeerd.
Mogen ze een leven genieten met de tien voortreffelijkheden,
waarin de oogsten altijd overvloedig zijn en de regen op tijd valt.

Mogen door de waarheid van de uiteindelijke werkelijkheid die niet-misleidend is,
en door de wet van oorzaak en gevolg
alle talloze wensbeden van de liefdevolle spirituele leraren,
de meditatieboeddha's en de zeldzame kostbare Drie Juwelen
onmiddellijk in vervulling gaan.

Toewijding

Mogen door de positieve energie van deze vertaling en beschikbaar maken van deze tekst in alle landen, en ook door het lezen van dit gebed, de harten van alle mensen vervuld worden met liefdevolle vriendelijkheid, de verlichtingsgeest en de wens behulpzaam te zijn zonder te schaden. Mag de zon van vrede en geluk opkomen en mag iedere oorlog die nu wordt gevoerd onmiddellijk stoppen. Mogen er harmonie en vrede heersen en mag er nooit meer oorlog of geweld plaatsvinden.

Vertaald uit het Tibetaans naar het Engels door Lama Zopa Rinpochee
Vertaald uit het Engels naar het Nederlands door Koosje van der Kolk

Je eerste boeddha tekenen

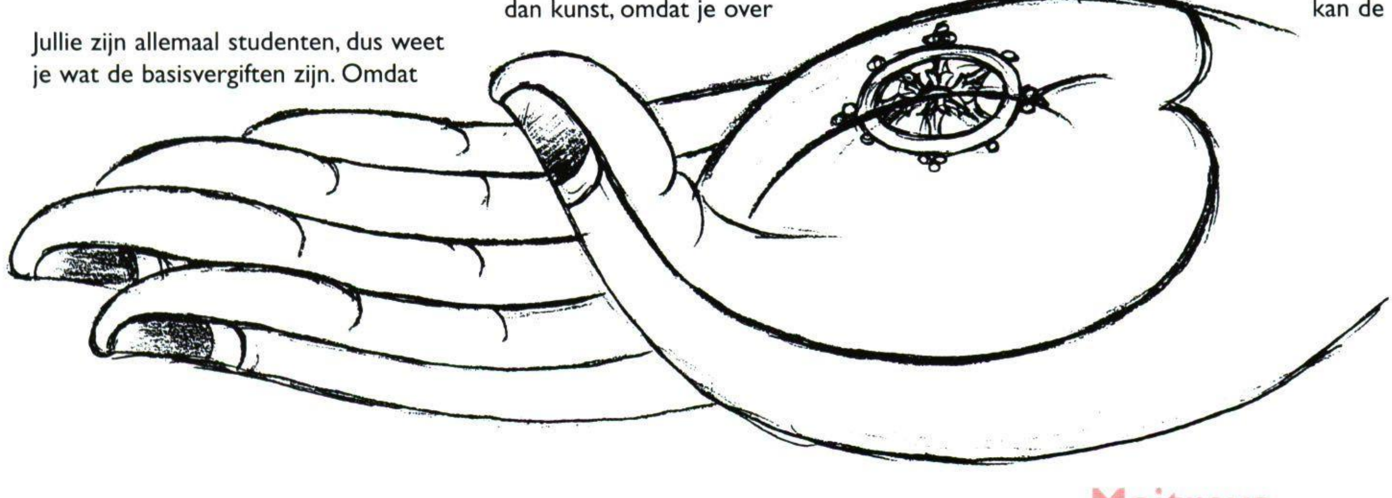
Je eerste liefde, je eerste auto, je eerste meditatie, ze vallen in het niet bij het tekenen van je eerste boeddha. Hoe, wat en waarom legde Andy Weber uit gedurende zijn tekenweekend van de Boeddha Shakyamoeni dat in oktober 2001 op het Maitreya Instituut in Emst werd gehouden. Andy geeft in onze centra in Emst en Amsterdam enkele malen per jaar les in het tekenen van boeddha's volgens de oorspronkelijke Tibetaanse technieken.

Het is fijn weer terug te zijn en is het is fijn zoveel mensen hier te zien. Dit is een beginnersweekend, althans dat was de bedoeling. Ik hoop dat de oudere studenten dat weten. Soms is het goed om oude dingen opnieuw te horen. Soms hoor je ze vanuit een ander gezichtspunt, zelfs als de leraar dezelfde woorden gebruikt. In het leven is dit ook zo. Alles verandert elk moment, van het ene moment op het andere. Je weet niet wat je te wachten staat. Ervaringen in hemelse sferen van totaal geluk spatten uiteen als een zeepbel en laten je totaal ontredderd achter. Maandenlang ben je depressief en ineens ben je er weer. Wanneer, dat weten we niet, want dat is ons probleem. Het is het probleem van onze menselijke natuur. Onze voortdurende ontevredenheid over de situatie waarin we verkeren zorgt ervoor dat we altijd op zoek zijn naar nieuwe ideeën, nieuwe uitdagingen, nieuwe idealen, nieuwe religies, nieuwe filosofieën, nieuwe dingen die ons weer gelukkig maken. Als er niet snel resultaat is, raken we teleurgesteld. We veranderen. We veranderen onze kleren, onze gewoonten, onze auto's en onze echtgenoten. Constant zijn we op de uitkijk naar nieuwe opwindende gebeurtenissen.

Jullie zijn allemaal studenten, dus weet je wat de basisvergiften zijn. Omdat we vastzitten in onze oude gewoonten, veranderen we beetje bij beetje. We denken dat we snel leren, we zijn als deel van een boek. Wow, nu hebben we een nieuw inzicht van het leven. Maar veranderen we werkelijk? Dat is de vraag. Zo is het ook met kunst. We tekenen een afbeelding en vinden het geweldig. We maken een tweede zelfde afbeelding en vinden het nog steeds geweldig. Maar je leraar vraagt je het nog eens te doen, en nog eens, en nog eens... Hij ziet je onvolmaaktheden. Jij ziet ze niet, want het duurt heel lang voordat je ze zelf ziet. Stel: je tekent een boom, een boom is een van de moeilijkste onderwerpen om te tekenen. Veel lichteffecten, de wind die eindeloos door de bladeren waait. Na de eerste keer ben je trots op jezelf. Dat is menselijk, normaal. Je moet zelfs een beetje trots zijn op jezelf. Bij de tweede keer begin je je eigen tekortkomingen te zien, je eigen fouten. Misschien kan een leraar, die bij je in de buurt is, je op je fouten wijzen. Daarna doe je het beter en beter. Als je na verloop van tijd terugkijkt, zie je ook wat je fouten waren. Dit geldt helemaal als je werkt met een spirituele leraar, een lama of goeroe, een spirituele vriend. Dat gaat veel dieper dan kunst, omdat je over onderwerpen praat die je binnenste raken, je eigen bewustzijn. Dan is de verandering des te moeilijker. Maar je leraar vertelt je wat te doen, keer op keer.

Ten pa

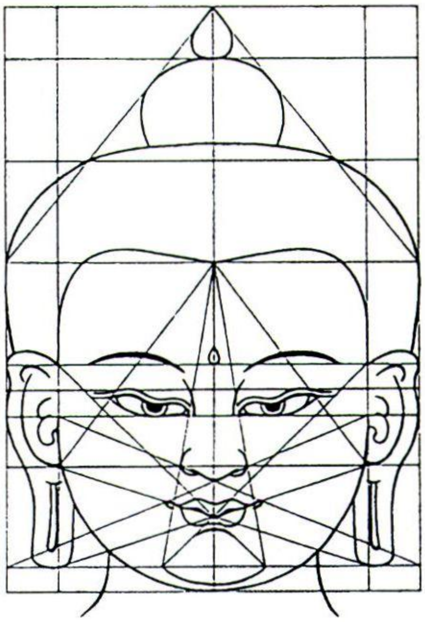
Iets soortgelijks gebeurt er als je deze vorm van gewijde kunst tekent. Tibetanen noemen het 'ten pa', ondersteuning, ondersteuning voor het spirituele pad, ondersteuning voor de verkenning van jezelf. De eerste keer dat je het gezicht van een boeddha, of boeddhafiguur tekent, kan het een heel frustrerende ervaring zijn. Maar voor sommigen een hele opwindende en enorme ervaring. Dat hangt af van je karma. Het hangt ook af hoe je de zaken benadert. Op de eerste is iedereen heel trots. "Wow, heb ik dat gemaakt?" Een geweldige ervaring. Maar ik ben een van die mensen die zegt: "doe het nog eens, en nog eens, en nog eens..." Totdat ik ervan overtuigd ben dat de mensen waarmee ik werk een zeker niveau bereiken, waardoor ze gereed zijn voor de volgende stap voorwaarts. Als je een training volgt bij een Tibetaanse kunstenaar, gaat het op dezelfde wijze. Je doet niets anders. Gedurende de eerste maanden teken je alleen maar het gezicht van een boeddha. Er bestaat niets anders, niet links, rechts of in het midden. Je concentreert je alleen op het gezicht met de bedoeling jezelf iets te leren. De leraar geeft alleen richtlijnen, doe eerst maar dit en dan maar dat. Dit is stap 1, dit is stap 2 enzovoort. Hij kan de



stappen niet voor je doen, je moet ze zelf doen. Hij kan je alleen maar begeleiden. En als je het dan keer op keer doet, ga je andere dingen horen met andere oren. Met behulp van dit proces onderga je een soort onderzoekingstocht naar jezelf. Je leert over jezelf, over je eigen geaardheid, over je eigen frustraties, over je eigen emotionele wereld. Het is een soort meditatie. En hoe meer je over jezelf leert, hoe beter je bereid bent je geest te openen om nieuwe ideeën en gedachten binnen te laten.

Waarom leggen kunstenaars van boeddhistische komaf zoveel nadruk op de traditionele werkwijze? De reden hiervoor is dat de objecten 'ten pa' zijn, ondersteuning, van de spiritualiteit. Zij geloven dat de fysieke afbeelding, een beeld, een schilderij of symbool, vanwege die ondersteuning goddelijke energie kan bevatten. Deze objecten zijn niet voor het plezieren van de zintuigen gemaakt, ze zijn er om het idee van Dharma over te brengen. Zij geloven dat al deze objecten een manifestatie van de goddelijke energie zijn. Daarom worden alle objecten, in rituelen, ingewijd. Er zijn drie verschillende inwijdingsrituelen. Nadat het object gereed is, breng je het naar een lama die een 10 tot 15 minuten durend ritueel (poedja) uitvoert. Door deze inwijding verrijkt hij het object en plaatst het in een hogere bestaanswereld. Daarvoor was het nog een leuk object en plezierde het onze zintuigen, een mooi beeld, veel goud, enzovoort, maar het bleef een object. Door de inwijding echter wordt het iets anders. Het gaat deel uit maken van jouw communicatie met de spirituele wereld, de hogere wezens. Door de geschiedenis van het Indiaas boeddhisme heen spelen deze afbeeldingen een belangrijke rol. Afbeeldingen zouden hebben gesproken, afbeeldingen zouden onderricht hebben gegeven. Dit betekent alleen maar dat de geest van de beoefenaar communiceert met de afbeelding. Als je een Picasso neemt, of een beeld van een galerie uit Parijs of een Rembrandt uit het Rijksmuseum, en daar tegen gaat praten, elke morgen en elke avond, maakt dat een heel verschil. De Rembrandt kan een fantastisch schilderij zijn, maar zolang een schilderij niet is ingewijd zal het geen respons geven. Zoals al gezegd er zijn drie soorten inwijdingen. De kortste duurt 10 tot 15 minuten, de middelste een dag. Ze kunnen door één monnik of door een groep worden uitgevoerd. De langste duurt drie dagen en wordt gewoonlijk maar eens per jaar uitgevoerd. Meestal direct na het Tibetaanse nieuwjaar brengen de leken en/of de sangha alle nieuwe objecten naar de gompa. Het ritueel wordt uitgevoerd waarmee de afbeeldingen worden ingewijd. Alle mantra's, al het zingen, alles is er op gericht de hogere energie in de afbeeldingen te convergeren. Na afloop worden ze teruggegeven aan de verschillende eigenaren, die de objecten gaan vereren. Hout is het niet meer, het heeft nu een spirituele betekenis, waarmee het communiceren begint. De meeste boeddhistische beoefenaren, die jullie allemaal zijn, hebben initiaties genomen en moeten zekere meditaties dagelijks doen, dat is je belofte. Je mediteert één jaar, twee jaar, 20 jaar en dan op een dag blijken ze te werken. Je gaat echt communiceren met je afbeelding. Je neemt je favoriete beeld of schilderij van de Boeddha Shakyamoeni of van Chenrezig (Avalokiteshvara, red.) en gebruikt dat in je meditatie. Eerst kijk je er naar, je reciteert de mantra, sluit je ogen, visualiseert de afbeelding waarbij je aan de verschillende aspecten denkt. De afbeelding wordt helderder en helderder. Als je in een vreemd land bent en je sluit je ogen dan zie je het mentale beeld. Zover gaat het. Na een tijdje verdwijnt de afbeelding, je ziet de Boeddha in de afbeelding. En op een dag zal hij tegen je praten. Dan hebben we de keus. Of we doen het in onze broek en rennen weg of we accepteren de communicatie.

Door de geschiedenis heen, zoals ik al zei, hebben beoefenaars grote inspiratie ontleend aan de afbeeldingen. Het meest bekende verhaal is dat van Atisha. Hij was de abt van de beroemde Nalanda universiteit in Noord-India. Eigenlijk was hij best tevreden met zijn persoonlijke prestatie. Men beschouwde hem als het grootste intellectuele brein van de boeddhistische wereld. Zijn kleren werden gewassen. Zijn voedsel werd bereid en opgediend. Een fantastische levensstijl. Op een dag wandelde hij rondjes om de stoepa in Bodhgaya en een afbeelding



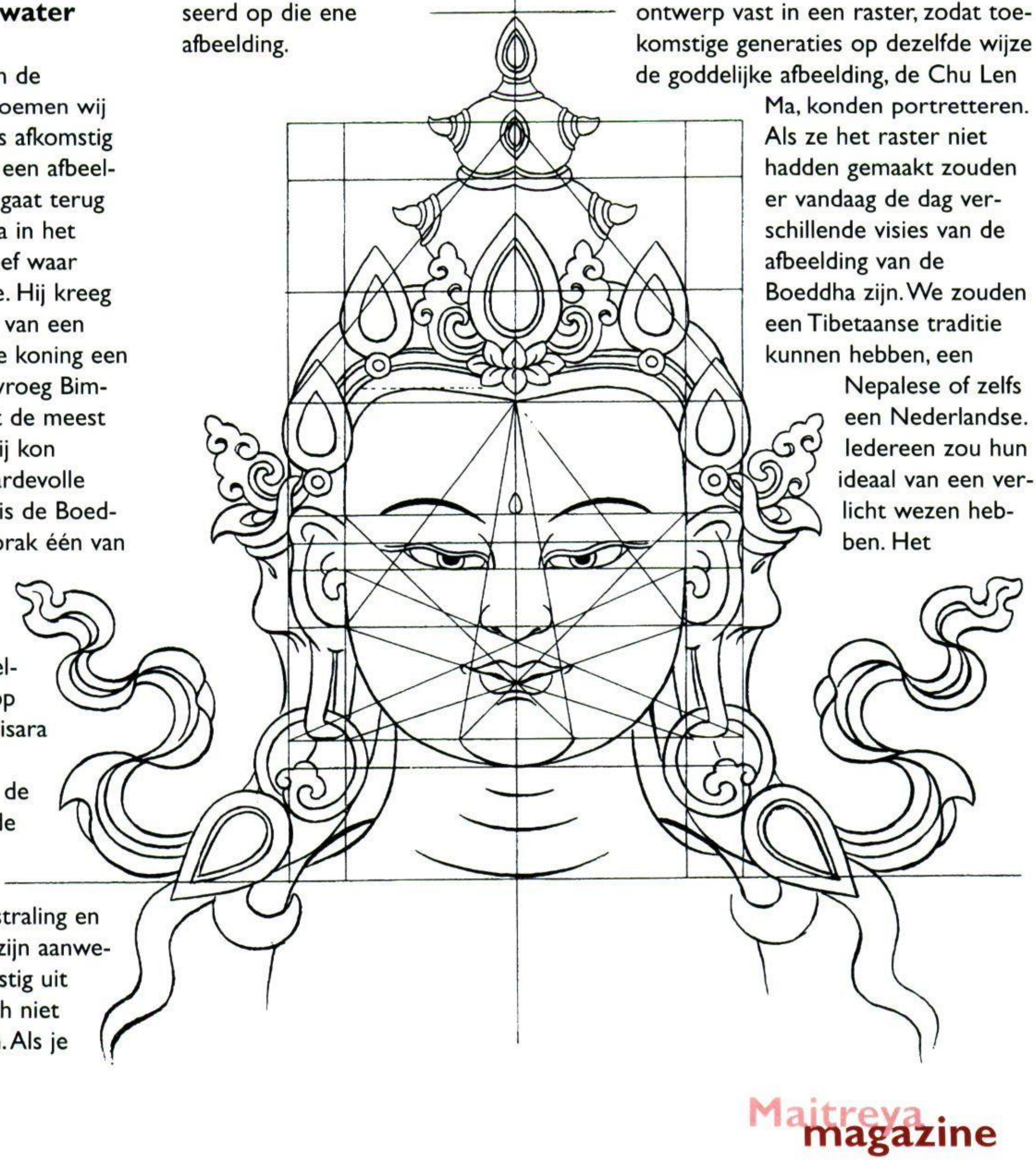
van de Groene Tara sprak tot hem: "Er is meer in het leven dan de mooie jongen uithangen", zei zij tot hem. Als hij naar het land van sneeuw (dat betekent Tibet en werd beschouwd als een barbaars land) zou gaan, zouden alle voelende wezens daar het meeste baat bij vinden. Maar er was een kleine complicatie, hij zou 15 jaar van zijn leven kwijtraken. Atisha besloot te gaan en bracht voor de tweede keer (de eerste keer was door Padmasambhava, red.) het boeddhisme naar Tibet. Misschien was hij zijn mooie leventje moe, misschien was hij toe aan een nieuwe uitdaging, maar het feit blijft dat wij er tot op de dag van vandaag baat bij hebben. Om 15 jaar van je leven op te geven, dat is heel veel. Wij hebben er al moeite mee om tijd op te geven voor een

uurtje meditatie. Hij gaf 15 jaar op, omdat een afbeelding tegen hem sprak. Dit is één van de meest beroemde verhalen waarin met een afbeelding werd gecommuniceerd. Er zijn ook recentere verhalen, waarin het hoofd van het beeld naar links of rechts draaide of sprak.

Iedereen heeft een kans, iedereen heeft de potentie dit te ervaren. Als je de instructies van je leraar volgt en mediteert, zul je vroeg of laat door de kracht van de inwijding en de visualisatie in staat zijn ermee te communiceren. Probeer het maar: ga voor je favoriete beeld zitten en kijk er naar, keer op keer, twee keer per dag. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen iets van een ervaring zal hebben.

Het spiegelbeeld op water (Chu len ma)

Kijk naar de afbeelding van de Boeddha. Die afbeelding noemen wij Chu Len Ma. Deze naam is afkomstig van de eerste keer dat er een afbeelding werd gecreëerd. Dat gaat terug in de tijd toen de Boeddha in het koninkrijk Maghada verbleef waar koning Bimbisara regeerde. Hij kreeg een cadeau van de koning van een aangrenzend rijk. Om deze koning een wederdienst te bewijzen, vroeg Bimbisara zijn raadslieden wat de meest waardevolle gift was die hij kon schenken. "Het meest waardevolle juweel van het koninkrijk is de Boeddha en zijn onderricht", sprak één van de ministers. "De Boeddha schenken kunnen we niet, maar waarom kunnen we geen afbeelding schenken?" Ingaand op dit advies gaf koning Bimbisara zijn hofkunstenaars de opdracht een portret van de Boeddha te maken. Toen de kunstenaars de Boeddha naderden waren zij overweldigd door zijn uitstraling en door zijn vibraties. Door zijn aanwezigheid en het licht afkomstig uit zijn lichaam konden zij zich niet op hun taak concentreren. Als je een verlicht wezen of een hoge lama ziet, zelfs als je in hun buurt bent, dan voel je dat. Als je de Dalai Lama in eigen persoon ontmoet denk je alleen maar: wie is hij? En in plaats van de 1000 vragen die je hem altijd al wilde stellen is het enige wat je kunt zeggen "Ik ben zo blij U te ontmoeten." Zo verging het ook de kunstenaars die de Boeddha zagen. Ze konden geen portret maken. De Boeddha zag het in en ging naast een vijver zitten. De kunstenaars maakten een portret door de weerspiegeling in het water te kopiëren. Sinds die tijd worden alle afbeeldingen van de Boeddha, Chu Len Ma genoemd. Chu betekent water, Len betekent nemen, Ma betekent moeder, het object. Alle boeddhistische kunst is gebaseerd op die ene afbeelding.



De spanwijdte van een hand

Terwijl de kunstenaars in het water keken, gebruikten ze voor het vaststellen van de verhoudingen een oude Indiase meettechniek. Het oude Indiase meetsysteem is gebaseerd op de spanwijdte van een hand. De spanwijdte meet 12 eenheden. Maatje 1 is de vingerbreedte. Zij keken in het water en namen de maten op; hoe lang is het voorhoofd, hoe lang is het gezicht, de oren, de ogen. Vier vingers voor het voorhoofd van de haargrens tot de top van de wenkbrauwen. Vier vingers van de top van de wenkbrauwen tot het puntje van de neus. Vier vingers tot de kin, enzovoort. Iedereen heeft dezelfde afmetingen. Met dit systeem kun jij je eigen lichaam meten. Om de grondslagen van deze afbeelding te bewaren legden zij het ontwerp vast in een raster, zodat toekomstige generaties op dezelfde wijze de goddelijke afbeelding, de Chu Len Ma, konden portretteren. Als ze het raster niet hadden gemaakt zouden er vandaag de dag verschillende visies van de afbeelding van de Boeddha zijn. We zouden een Tibetaanse traditie kunnen hebben, een Nepalese of zelfs een Nederlandse. Iedereen zou hun ideaal van een verlicht wezen hebben. Het

raster heeft elke traditie in toom gehouden. Kijk maar naar een Japanse boeddha of een Thaise boeddha of een Birmese of een Mongoolse of een Tibetaanse of een Nepalese of een Indiase. Volgens het raster hebben ze allemaal dezelfde verhoudingen. Alleen hebben ze verschillende expressies. Elke cultuur heeft zijn ideaal van een verlicht, een heilig wezen. De Chinezen houden van een dikke boeddha, omdat ze zelf magere mensen zijn. De Indiase en Nepalezen houden van een grote, gespierde boeddha omdat ze zelf zo klein zijn. De Thai houden van smalle gezichten, de Japanners van grote, brede gezichten. Als je naar de verschillende beelden kijkt om hun oorsprong te achterhalen, bestudeer dan hun neuzen. De neus is zo karakteristiek.

De geest van wijsheid

De leerlingen starten met het gezicht als ze het raster van het lichaam moeten leren. Dat is de poort, de toegang naar het hart. Dat is wat studenten in de schilderkunst maanden en maanden doen. Het is gewoon kopiëren, maar na drie maanden kopieer je niet meer. In eerste instantie, en de meeste van jullie zullen dat morgenochtend ervaren, teken je het gezicht in het raster. Eerst creëer je het raster, de rationele wereld met de horizontale en verticale lijnen en driehoeken. Daarna komt jouw artistieke, de spirituele aanpak, die opgesloten zit in de ronde lijnen. Als je het voor de eerste keer doet, teken je in het raster. Je bestudeert wat er links is, wat er rechts is. Je probeert een perfecte harmonie, een perfecte symmetrie te bereiken. Dat is het lastigste, het moeilijkste. Je hebt nu eenmaal een linker en een rechter zijde en je bent nu eenmaal in onbalans. Wij hebben een scheppende zijde en een rationele zijde. Wij zijn niet symmetrisch. De eerste keer als we het gezicht tekenen zal het ook meer een zelfportret zijn. Je gebruikt dit raster van het gezicht om je zelf te verkennen, te openen. Als je er aan begint te werken, realiseer je je dat je boven op het raster tekent. Je bent een balans aan het zoeken tussen de linker en rechter zijde van de kin. Je gebruikt de afbeelding om de energie in jezelf in evenwicht te brengen, te harmoniseren. Na verloop van tijd zal het raster, geleidelijk, na weken, maanden, jaren, decennia verdwijnen. Omdat wij zulke emotionele wezens zijn, zal de afbeelding van de Boeddha altijd je emotionele status weerspiegelen, het gezicht zal altijd een zelfportret blijven. Dat is overigens gemakkelijk te onderzoeken. Maak maar zes tekeningen van het gezicht op één dag en elke zal compleet van de ander verschillen. Elke keer ben je een geheel ander emotioneel wezen. Toch denk je nog steeds: ik ben Andy om 08:00 en op 12:00 ben ik nog steeds dezelfde persoon. Tussen elke seconde in ben je een ander wezen. Dus als je zes verschillende gezichten op één dag tekent, zul je zes verschillende gezichten van de Boeddha hebben. In het begin tonen ze je emotionele toestand. Na verloop van tijd en veel training worden ze meer en meer vergelijkbaar, alsof het op een of andere wijze je emotionele verstoringen in balans brengt. Ze komen niet meer in je tekening tot uiting. Er komt is anders in je boven, dat wat de lama's 'wijsheid' noemen. Een geest van wijsheid. Een geest van wijsheid is een geest die niet wordt verstoord door het verschil tussen een beangstigende ervaring en de gelukzalige ervaring. De geest van wijsheid kan het hoofd bieden aan samsara, aan totale extase en totale ellende op hetzelfde ogenblik. Het is de geest die niet lijdt. Dat is de geest die we proberen te ontwikkelen. Dat is de geest die we proberen te realiseren. De geest van wijsheid kan er gewoon zijn. Al valt Chenrezig op je hoofd, wat dan nog? Al komt Bin Laden op theevisite, wat dan nog? Voor de geest van wijsheid zijn ze het hetzelfde. Wij zijn degenen die uit ons dak gaan. De geest van wijsheid hanteert deze twee zijden van samsara als dezelfde. Na verloop van tijd komt deze geest van wijsheid in ons op en de Boeddha wordt helderder en helderder.

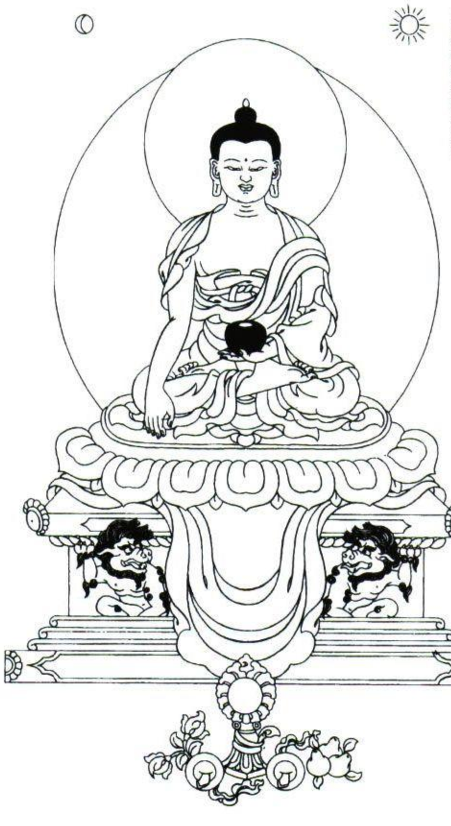
Het pad naar de verlichting

Morgen starten we eerst met het tekenen van het gezicht en in middag zullen we ons concerteren op het lichaam. Zondag tekenen we de gewaden en de twee discipelen en zondag avond hoop ik dat we de Boeddha op een troon hebben zitten. Dat is de gehele afbeelding, de meest voorkomende basisfiguur van de Boeddha Shakyamoeni. Deze afbeelding bevat een pad naar de verlichting. Het bevat zoveel kennis en wijsheid, dat het weken zou kosten alles uit te leggen. Het zou jaren kosten alles te begrijpen. Daarom mediteren beoefenaars met deze afbeeldingen. Ze leggen het gehele pad uit met behulp van symbolen. Deze symbolen zijn van generatie op generatie doorgegeven. Er is niet zoveel verschil met dat wat er 2500 geleden en tegenwoordig gebeurt. Misschien dat de afbeelding meer apart gehouden werd van de rest, misschien is de wijsheid die verkregen is meer omvattender. In beginsel is het nog steeds een pad van A naar B, van een verstoord, lijdend bewust wezen naar een verlicht wezen. En als de afbeeldingen dan tot je spreken is het geen blabla, maar het is wat jij er in ziet, het is wat er aan jou onthuld is. Omdat er op een of andere wijze ook een verborgen boodschap in zit. Die boodschap is het gehele pad naar de verlichting. Als je er voor het eerst naar kijkt, zie je het niet, jullie wel? Omdat je het niet weet. Hoe langer je er op mediteert, hoe meer informatie je eruit ontvangt, dan wel intuïtief, dan wel door onderricht.

De offergaven

De wijze waarop je deze afbeeldingen benadert is ook een uniek proces. Voor elke afbeelding plaats je offergaven. Als je een Picasso hebt, plaats je er dan een bos bloemen voor? Dat klopt niet, hè? Maar voor deze afbeeldingen doe je het wel. Ook de kunstenaar plaatst afbeeldingen van offergaven op de schilderijen. Omdat deze offergaven ook een deur vertegenwoordigen. Het is hetzelfde als je thuis bij je vrouw komt en je hebt bloemen

gekocht en 'vergeef me' zegt. Op dezelfde wijze plaats je offergaven, waarbij je zeg: "Dit offer ik vandaag." Een van de meest gebruikelijke wijze van het aanbieden van offergaven in de dagelijkse beoefening van het Mahayana boeddhisme, is het aanbieden van de vijf zintuiglijke objecten. De eerste is het offeren van de spiegel. De spiegel vertegenwoordigt het oogbewustzijn. Dat betekent dat je aan de afbeelding van de verlichting het meest mooie object offert wat je kunt bedenken, misschien een landschap, een zonsopgang of zonsondergang, een mentaal beeld. De kwaliteit van het uiterlijke aspect is de helderheid. Voor het innerlijke aspect is dat de kracht van zien. Het heeft dan ook twee functies: je offert de meest mooie afbeeldingen die je je kunt voorstellen aan het Pad naar de Verlichting. Het herinnert je er aan dat alle ideeën die je hebt van deze wereld, je eigen realiteit, wordt opgebouwd door de vijf zintuigen. Als je een heel angstig leven ervaart kom je tot de conclusie dat het leven ook beangstigend is. De enige wijze waarop je het angstige leven kunt waarnemen is door de vijf zintuigen. Ogen, oren, neus, smaak en tastzin. Dus heb je vervelende ervaringen en is het leven voor jou niets waard. Als je deze meest mooie imaginaire offergaven aanbiedt, krijgen sommigen van ons misschien wel een helder beeld van de realiteit. Het is echt belangrijk dat je de functie van het offeren praktiseert, al is het maar een kaarsje, waarbij je zegt dat het een prachtig object is. Het uiterlijke aspect van het aanbieden van deze offergave is helderheid, het beeld van de kaars. Het innerlijke aspect is de helderheid van het licht van de kaars is. Er zijn er die zeggen dat het uiterlijke aspect van het aanbieden van de spiegel je eigen reflectie is en het innerlijke aspect het zien van de mandala. Alles wat je ervaart wordt plotseling het huis van de Boeddha, alles wordt van een verlichte kwaliteit. Zelfs de stoel en de tafel, binnen deze mandala, worden een bevredigende ervaring. De tweede offergave is een muziekinstrument, een luit, die de offergave van het geluid vertegenwoordigt, het oorbewustzijn. Het uiterlijke aspect is het bespelen van een muziekinstrument als een luit of een fluit. Het innerlijke aspect is de kracht van het horen, het waarnemen van pure klanken. Gedurende ons leven beschikken we over het slimme vermogen om niet te zien, niet te horen en zelfs niet te denken dat invloeden ons verstoren. We kunnen naar een Lam Rim onderricht gaan van de meest briljante lama en nog steeds niets horen. We zijn Oost-Indisch doof. Allemaal hebben we deze ervaringen. De klanken horen betekent de klank begrijpen. Jullie kennen allemaal de afbeelding van Milarepa, de beroemde Tibetaanse yogi. Hij wordt altijd afgebeeld met zijn rechterhand aan zijn oor. Hij luistert naar de klanken van zijn leraar, het onderricht van zijn leraar Marpa. Zijn leraar hoefde geen eindeloos onderricht te geven voor hem. Hij luisterde naar wat er was. Met alles wat hij bemerkte, de vogels, de vallende sneeuw, hoorde hij het onderricht van zijn leraar. Je kent het allemaal. Je gaat naar een concert van twee uur en hoort maar 10 minuten. Voor de rest ben je afwezig, ben je afgeleid, je kijkt naar anderen, hun kleding enzovoort. Dus het aanbieden van deze muziek maakt je ervan bewust waarom je het doet.


Tekening: Andy Weber

De derde offergave is de bloem, die geur vertegenwoordigt. Je stelt je voor dat je de prachtigste geuren aanbiedt. Het uiterlijke aspect is het object van de geuren, het innerlijke de kracht van het ruiken. Het waarnemen van de geuren is een uiterlijke ervaring en het werkelijk genieten ervan de innerlijke. Als je neus permanent geblokkeerd is ruik je de bloemen niet. Je kan honderden guldens aan parfum uitgeven, maar nog steeds ruik je niets. Dat is het verschil. Je offert de bloemen, of wierook, om de waarneming van geuren te zuiveren. Ruiken, horen, zien, proeven en voelen maken alle deel uit van het verlichte proces. Verlichting is niet gescheiden van ons dagelijks leven. Het is niet ergens anders. Een bloem aanbieden met de juiste handeling, met de juiste motivatie, waarbij je de bloem ruikt en waarneemt, maakt deel uit van het pad.

De vierde offergave is voedsel. Fruit en een kom rijst symboliseren de smaak. Het uiterlijke is de smaak en het innerlijke is de kracht van het proeven. Het proeven is een uiterlijke ervaring, het ervan genieten de innerlijke. Dit kan een krachtige ervaring zijn. Sommige sadhu's leefden op visafval. Alles wat de vissers in het water gooiden aten zij. Ze ervaren de smaak van rotte vis als totaal geluk. Er zijn yogi's die een vastenretraite doen, waarbij ze alleen water drinken en een pil, met de geuren van bloemen, eten. Voor hen is dat een gourmetmaaltijd. Bij de gedachte alleen al walgen we van een rotte vis. We zouden er geen hap van kunnen nemen, of wel soms? Maar er zijn yogi's die voorbij deze waarnemingen kunnen gaan en het als hun voeding zien. Als ze menselijke uitwerpselen eten shockeren ze ons. Voor hen heeft het nog een voedingswaarde. In onze conceptuele wereld weten we precies hoe fruit eruit ziet en hoe het smaakt. We walgen van wat andere culturen als een delicatesse beschouwen. Het

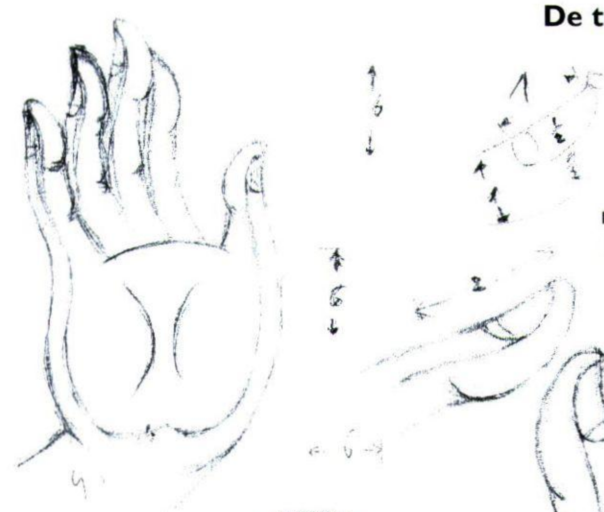
schijnt dat Arabieren schapenogen eten, rauw. Zij vinden het heerlijk, het is hun kalkoen. Wie kan zeggen wat er lekkerder is. Het schapenoog of de kalkoen. Afhankelijk van je waarneming kunnen beide bevredigend zijn. Door smaak als offergave aan te bieden wordt gezegd dat je van alle smaken kunt genieten, je eet wat er is. De vijfde offergave is die van aanraking. De sjaal die om de luit is gedrapeerd vertegenwoordigt de sensatie van het gevoel. Uiterlijk zijn dat de verschillende soorten kleding en innerlijk is dat de kracht van het voelen. De zachte kleden geven een uiterlijke waarneming, het genieten ervan is de innerlijke waarneming.

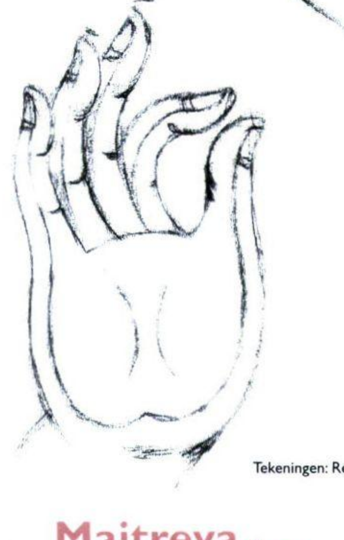
Alles wat je draagt, het maakt niet uit wat, voelt aan als een aangename ervaring.

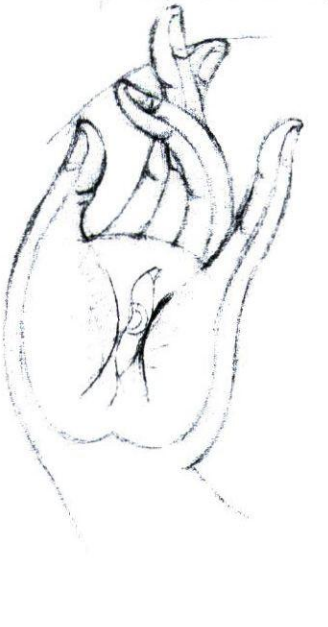
Het is een dagelijkse training, waarin de beoefenaar de vijf imaginaire offergaven aanbiedt en gelijk daarbij zijn waarnemingen over de vijf aggregaten beoordeelt. Als ik uitsluitend positieve voorwerpen offer zal ik later uitsluitend positieve waarnemingen hebben. Van rotte vis tot schapenogen. Nogmaals, het aanbieden van offergaven is de meest belangrijke beoefening. Want als je niets aanbiedt, wat krijg je dan terug? Als je geeft, wat krijg je dan terug? Als je niet eenmaal per jaar met een bos bloemen thuis komt, wat denk je dat er gebeurt?

De troon

Door de offergaven, die de eigenlijke deur zijn naar de afbeelding, betreden we het pad naar de verlichting. De Boeddha op een leeuwentroon met sneeuwleeuwen. De Boeddha werd ook wel de Leeuw van de Shakya-clan genoemd. Shakya was zijn familienaam. Het woord Shakya lijkt erg veel op het Tibetaanse woord senge, wat (sneeuw)leeuw betekent. Het zijn mythische wezens, zij bestaan niet echt. Er bestaan sneeuwluipaarden, maar geen sneeuwleeuwen, ze zijn als onze draken. Ze bestaan, maar ook weer niet. Sommige mensen hebben ze ontmoet en sommige niet. De sneeuwleeuw wordt altijd gezien als symbool voor de bodhisattva's. Ook een bodhisattva is een persoon is het pad bewandelt van A naar B, van samsara naar de verlichting. Sattva betekent strijder, de strijder van het bodhi-pad. De hele troonconstructie bestaat uit verschillende niveaus. Er zijn verschillende interpretaties. De meest voorkomende versie luidt als volgt. Er zijn vier niveaus die symbool staan voor de vier onmetelijke gedachten, het gebed dat de Mahayana-boeddhisten elke dag bidden. Het eerste niveau is grenzeloze liefde. Uit de grenzeloze liefde ontstaat de grenzeloze compassie, waaruit de grenzeloze vreugde ontstaat. Als laatste komt de grenzeloze gelijkmoedigheid. Er zijn geen vrienden, vijanden en vreemden meer. Het is een proces. Eerst de liefde voor jezelf. Grenzeloze liefde vanuit jezelf naar anderen is de basis van het spirituele pad. Er is geen religie die dit basisprincipe niet als grondslag heeft. Hoe meer je van jezelf houdt, hoe meer je voor jezelf gaat zorgen. Dat laatste betekent dat je het lijden wilt stoppen, want je wilt een gelukkig persoon zijn. Dat betekent dat je het pad naar de verlichting moet volgen. En door van jezelf te houden kom je tot inzicht dat anderen eens je moeder waren en dat anderen aan jou gerelateerd waren, zijn of worden. Hoe meer je van jezelf houdt, hoe meer je van anderen houdt. Vanuit liefde komt de volgende stap naar boven, compassie. Als zij gekwetst zijn, ben jij gekwetst. Als zij pijn hebben, heb jij pijn. Door dit gevoel van liefde en mededogen dat je voor anderen te kunt hebben, ontstaat vreugde. Dit is één van de bijzondere dingen uit het leven want niemand heeft het in de gaten, waarom? Hoe meer compassie je voor anderen hebt, hoe meer vreugde je ervaart. Dat is de derde stap en als je eenmaal de grenzeloze vreugde ervaren hebt komt de grenzeloze gelijkmoedigheid.







Tekeningen: René van Luyn

Dit betekent dat je geen onderscheid meer maakt. Ineens worden alle wezens gelijk. Er is geen verschil meer tussen je vrienden, je vijanden en de vreemden. In een ideale wereld is er een rijke jongen, een arme jongen, een moordenaar, een terrorist, een priester, een prostituee, een politieagent. En allemaal bezoeken een belangrijke lama. De lama benadert iedereen individueel. Hij maakt geen onderscheid tussen, dit zijn mijn vrienden, bij hen kan ik voordeel behalen of: zij zijn lelijk, zij zijn mijn vijanden of mijn vreemdelingen. Gelijkmoedigheid is vierde realisatie. Je behandelt en respecteert alle wezens op dezelfde wijze. Dit is niet iets wat je even snel realiseert.

Sneeuwleeuwen

Bovenop deze vier niveaus komen de afbeeldingen van de sneeuwleeuwen. Zij staan symbool voor onverschrokkenheid. Want als je eenmaal de gelijkmoedigheid hebt gerealiseerd zijn er geen vijanden meer die je angst aan kunnen jagen.

Lotussen

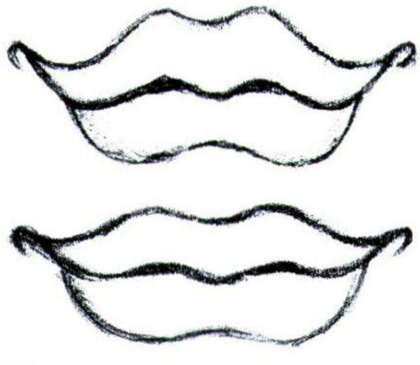
De sneeuwleeuwen dragen de volgende twee niveaus. De eerste wordt de kleine lotus genoemd en staat symbool voor het verwerpen van samsara. Daarboven op komt een groot platform dat het pad naar de verlichting symboliseert. Op het platform, dat drie aspecten uitbeeldt, zit de afbeelding van de verlichting. Het eerste aspect is de lotus, met daarin de zon, die bedekt is door een maanschijf. In India heeft de lotus altijd symbool gestaan voor spiritualiteit. Een lotus groeit in de modder, waaruit een prachtige bloem ontstaat. Zo zien zij religie. Om de kwaliteit van een lotus te verkrijgen moet je zintuiglijke genoegens en je gehechtheid aan de pleziertjes van deze wereld opgeven. Verwerp samsara, verwerp gehechtheid. Zo lang je toegeeft aan je pleziertjes, eindig je altijd in de modder. Alleen door het opgeven van gehechtheid, kan er iets moois uit jouw bestaan groeien. De wijze om gehechtheden op te geven is het accepteren van de codes van moraal, geloftes. Jullie allen kennen de wet van oorzaak en gevolg, de wet van karma. Elke daad die je uitvoert heeft een gevolg dat je ooit zal inhalen. Dus als je niet vermoord wilt worden, dood dan niet. Je steelt niet omdat je niet wilt dat er dingen van jouw gestolen worden. Je liegt niet omdat je wilt dat de waarheid tegen jouw wordt gesproken. Het is een gemakkelijke wijze om jezelf te beschermen. Dat is de betekenis van de verschillende bladen van de lotus. Als je er naar kijkt, zie je misschien wel 10, 12 of 15 bladeren. Maar deze lotussen zijn duizendbladige lotussen. Zelfs de kleine lotus onder het platform heeft nog honderd bladeren. Elk blad staat symbool voor één gelofte. De geloften zijn als de omheining van een tuin. Ze beschermen je eigen persoonlijke mandala. Hoe meer je ze gebruikt, hoe meer je ze eigen maakt. Eigenlijk staan ze voor je fysieke lichaam. Dat is verandering. Door je leefstijl, de wijze waarop je leven is ingericht, te veranderen. Zo verandert niet alleen je mentale leven, maar ook je fysieke uiterlijk. Sommigen zeggen dat de duizendbladige lotus symbool staat voor ons innerlijk leervermogen of onze innerlijke nadi's. We schilderen ze in heldere kleuren om de symboliek van de vreugdevolle ervaringen te benadrukken. Dat is het hele doel: je uit de miserabele ervaringen van deze realiteit naar een vreugdevolle ervaring te brengen. Geloften nemen is maar één deel van de drie principes van het pad. Geloften mogen er als beperkingen uitzien, maar zie ze meer als wegwijzers van de juiste richting. Dan kan de ervaring van de realiteit een vreugdevolle ervaring worden. In de lotus is de zon, in alle culturen symbool voor wijsheid. De zon komt 's morgens op en brengt het licht Het licht is altijd al een verrukkelijke ervaring geweest. Wandelen van hier naar Epe bij daglicht is geen probleem. Maar als je het 's nachts doet is het een angstaanjagende ervaring. Je hoort een geluid en schrikt! Als de

zon opkomt wordt alles weer duidelijk. Zo wordt de zon gezien als het aspect van wijsheid, wat wil zeggen de ultieme realisatie van de ware aard van de realiteit. De ware aard van de realiteit heeft twee waarheden, twee verschillende realiteiten. Eén daarvan is de relatieve, of conventionele, waarheid en de andere is de ultieme waarheid. De laatste is een totale en unieke ervaring. Alles in dit lokaal is net zo groots als het universum. Gewoonlijk zien we het niet omdat we zo in onszelf opgaan. Als je in het Mahayana concept denkt heeft elk van jullie het levenswiel honderden, duizenden keren doorlopen. We hebben elkaar allemaal al eens ontmoet, misschien ontmoet je een enkeling voor de eerste keer. Zelfs dit moment, waarop wij nu bij elkaar zijn, is een totaal unieke ervaring. Jullie luisteren naar mijn blabla. De blabla maakt ook deel uit van het licht, het tapijt en de bomen buiten. Maar beseffen we dat? Dat zijn de twee verschillende waarheden. Het wijsheidsaspect van de Boeddha zegt dat we niet zo in ons conventionele zelf moeten opgaan. Het gaat op en neer als een jojo. Probeer de ultieme realiteit te zien, dat is de verrukkelijk ervaring. Als je ermee stopt om maar rond te gaan in het kleine ego spelletje, maak je ineens deel uit van een meer universele ervaring. De vereniging van de twee waarheden is de realisatie van de ultieme aard. Dat is het aspect van de zon. Het witte maankussen, daarbovenop is de ervaring van bodhichitta. Bodhichitta, de verlichtingsgeest, is

als de nieuwe maan die langzaam naar een volle maan toegroeit. Het is net weer als de eerste vier stappen, de vier niveaus. Als eerste wil je het samsara verlaten, het doet pijn en je bent het zat om een lijdend wezen te zijn. Dat is de initiële vonk: ik wil tegen elke prijs verlicht worden. Daarna begint het te groeien. Hoe meer het groeit des te meer realiseer je jezelf dat alle wezens verbonden zijn en dat we allemaal van dat soort geweldige ervaringen hebben. Dat is het concept van het Mahayana boeddhisme, alle wezens zijn ooit je moeder geweest en zullen dat weer worden. Dus als je de verlichting wilt bereiken alleen voor jezelf, dan is dat onmogelijk omdat we allen zo met elkaar verweven zijn. Er bestaat geen egoïstische verlichting, een klein nirwana of een kleine totaal bevredigende ervaring. De volle maan symboliseert de verlichting voor het welzijn van alle wezens. Deze drie te samen, lotus, zon en maan, zijn de drie principiële aspecten van het pad. In de tantra symboliseert de lotus het heldere licht. Als je mediteert op het sterven door het absorptie proces zal je een vredig helder licht bereiken. Je bent niet meer verbonden met de modder. Dit symboliseert de vereniging van de twee waarheden. De maan symboliseert het illusionaire lichaam waarin jij je verenigt met je meditatieboeddha. Dus je kunt niet alleen binnen het soetrayana mediteren op de drie basisprincipes van het pad, maar ook binnen het tantrayana.

Kenmerken

Bovenop de lotus zit de afbeelding van de verlichting, in dit geval de Boeddha. De Boeddha is de totale beleving van de verlichting. De afbeelding heeft 32 belangrijke kenmerken en 80 minder belangrijke kenmerken, in totaal 112. Deze aspecten laten de kijker en de beoefenaar zien wat een fysieke manifestatie is. Het betekent heel simpel: als je dit en dit doet, gebeurt er dat en dat met je. Vanuit een uiterlijk standpunt beoordeel je altijd de andere persoon. Je kan zien of die persoon teleurgesteld of jaloers is. Je kunt zien dat ze gebukt gaan onder het lijden, onder een veelvoud van zaken. Wij zijn niet anders. We willen onze innerlijke kwaliteiten tonen. Dus kleden we ons op een bepaalde manier. We gedragen ons op een bepaalde manier. Toen we jong waren, gingen we op stap en op jacht naar die andere persoon. We gedragen ons volgens een cultuur, de mode, de lotions, de lippenstift en de aftershaves. Dat alles om de ander te imponeren. We willen een resultaat zien. Met deze afbeeldingen is het net zo. Deze afbeeldingen zeer gedetailleerd. Elk klein deel van de fysieke verschijning staat voor een bepaald deel van het pad. En dat alleen om ervoor te zorgen dat de kijker zich ertoe aangetrokken voelt. Misschien niet in eerste instantie, maar het heeft een zeker effect, kalmerend, spiritueel, op de kijker.



Dharmawielen

De Boeddha heeft op zijn voetzolen en in zijn handpalmen bepaalde kenmerken. Dit is het wiel van de Dharma. Hij werd er niet mee geboren, het werd er later opgeschilderd. Als je deze Boeddha ooit gaat schilderen moet je een onderscheid aanbrengen tussen de onderste huid en de opperhuid. De opperhuid wordt met goud of een gelige kleur geverfd. De onderste huidlaag is wit of vleeskleurig. In de tijd van de Boeddha kleurden de aristocraten hun handen met henna. Het was gebruikelijk dat zij symbolen van hun clans op hun handen en voeten hadden. Het Dharmawiel is het officiële symbool van het boeddhisme. Je kunt het gehele boeddhistische pad naar de verlichting uitleggen aan de hand van dit symbool. De originele wielen waren heel eenvoudig. De naaf als centrum, acht spaken en een rand eromheen. De Tibetaanse versie is wat meer gecompliceerd. In het centrum zijn drie ringen. Je noemt ze 'gha kil', dat deel betekent. Deze 'gha kil' symboliseren lichaam, spraak en geest, een drie-eenheid, waar jij als wezen uit bestaat. Je ervaart geest, je ervaart lichaam en je ervaart spraak. Spraak is niet alleen het verbale, maar ook het intellectuele denken, de gedachten. Door deze drie processen beweeg je door het leven. Soms meer fysiek, soms meer verbaal, soms meer intellectueel. Wat je dan ervaart is gesymboliseerd in de twee buitenste ringen. De eerste is de conventionele realiteit. Je eet, je slaapt, je ontwaakt en je sterft. De tweede ring is de ultieme realiteit. Dan komen de acht spaken. Ze symboliseren het achtvoudige pad. Je beoefent juist zien, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist leven, juist streven, juist onthouden en juist bezinnen. De spaak is niet recht, maar een geopende bloem, het is een lange weg. De juiste spraak komt niet ineens, het juiste handelen komt niet ineens, juist denken komt niet ineens. Het vergt veel denken, de juiste contemplaties. Het duurt jaren, decennia, levens. Als je het pad voltooid hebt bereik je de buitenste ring, die uit drie verschillende niveaus bestaat. Elk niveau is een kaya. Een kaya is een niveau van bestaan, een bewustzijnstoestand. Er is het Dharmakaya, Sambhoghakaya en Nirmanakaya. Als je het achtvoudige pad voltooid hebt, bereik je deze drie kaya's. Het betekent dat je de controle hebt over je sterven en je wedergeboorte. Je hebt het lichaam van de waarheid van een boeddha gerealiseerd. Je hebt het lichaam van vreugde van een boeddha gerealiseerd. Je hebt het emanatielichaam van een boeddha gerealiseerd. Dit is wat dit eenvoudige symbool, symbool van voorspoed, geschilderd in de voetzolen en handpalmen van de Boeddha, betekent. En dat is nog maar een symbool.

Ushnisha

Het laatste symbool wat ik in deze lezing wil verklaren, is helemaal bovenaan, op het hoofd van de Boeddha, de ushnisha, de kruindoorbraak. Die zit boven op de haarknot. In verschillende culturen zie je verschillende haarknotten. De boeddha's van Thailand en Birma hebben iets plats, iets aangedrukt op hun hoofd. Hetzelfde geldt voor de Chinese en Japanse boeddha's, erg plat. De Thai decoreren hun boeddha's met ook zoiets als een vlam in de haarknot. In de Indiase en Tibetaanse traditie zie je altijd een eivormig zaad, als een juweel. Het symboliseert een vlam, gemaakt van een vlam-achtige substantie. Het is het symbool van het hoogste niveau van verlichting. In de Indiase traditie betekent het ook de juiste fysieke ervaring van de verlichting. Hoe zien de boeddhistische tradities de verlichting? Is het een verbale, mentale of intellectuele ervaring? Is het een fysieke ervaring? Het is niet gemakkelijk om dit goed te begrijpen, omdat je moet gaan kijken hoe het boeddhisme zich heeft ontwikkeld en hoe jij als wezen ontwikkelt. Dit is een eenvoudig beeld van een beoefenaar, hoe de yogi zichzelf ziet. In het centrum op het voorhoofd, tussen de wenkbrauwen ontspringt wat men noemt het centrale energiekanaal. Het loopt dan verder over de schedel en gaat voor de ruggengraat naar beneden. Ter hoogte van de neusvleugels en parallel daaraan lopen de nadi's. In het Indiase systeem gaan ze helemaal naar beneden door tot aan het sekschakra, mannelijk of vrouwelijk. In de Tibetaanse traditie stoppen ze vier vingers beneden de navel. Dat is de plaats van het geheime-chakra. De reden dat je lijdt, de reden dat je alles waarneemt door verstoorde inzichten, zit niet alleen in je geest. Het zit ook in je lichaam. De reden waarom je bepaalde gedachten hebt is vanwege de wijze waarop er knopen zijn in de chakra's. Dat is ook een van de redenen waarom iedereen zo verschillend is. We hebben onze knopen fysiek en mentaal op verschillende plaatsen. Dat is ook de reden waarom de ene persoon meer aan bepaalde ziekten lijdt dan de ander. De één heeft angstige aanvallen van benauwdheid en waarom de ander niet? Waarom heeft de ene persoon meer aanleg voor een zere keel en de ander niet? Waarom is ene persoon ontluisterd bij kanker en glanst de ander. Wat is de verklaring daarvoor? We zijn allen geboren en op deze wereld terechtgekomen met de neigingen van karma uit het verleden. Het karma is verantwoordelijk voor de knopen in de chakra's. Dat is de reden waarom de één meer last heeft van een zere keel dan de ander. Ik garandeer je dat in de toekomst, als je problemen in je keel-chakra niet verwerkt zijn, je er later ook weer last van krijgt. Door de oefeningen van yogi's en van de tantra kan je deze kanalen openen. Let er op dat je tantrische oefeningen alleen doet onder begeleiding van een gekwalificeerde meester. Je kan dit niet op eigen houtje doen. Door de kanalen te openen, wat zowel een fysieke als mentale verbetering is, ben je weer een stapje verder op weg naar de verlichting. Als je alle verschillende chakra's hebt gezuiverd, gedeblokkeerd, komt de zuivere prana energie als een vlam uit je haar, net als bij de Boeddha. Het is geen haar, het is eigenlijk een extensie van de schedel, als een bult op het hoofd. In de bult zit een klein gaatje waardoor de vlam naar buiten komt. Zoiets als een gloeilamp. Dat is het symbool voor de hoogste verlichting. Het betekent dat de Boeddha de vereniging van de twee waarheden heeft bereikt. Conventioneel heeft hij een fysiek lichaam. Maar hij heeft ook het verlichte, goddelijke lichaam, van de ultieme realiteit gerealiseerd. Na intensieve en gevorderde beoefening op en langs het pad verschijnen deze tekenen. De ushnisha is het 32ste teken. Je hebt vast allemaal wel eens gehoord van die Tibetaanse yogi's, die maanden, jaren, alleen gekleed in een katoenen gewaad, doorbrengen in de kou. Eén van de bijproducten van de zuiveringstechnieken is 'tumo', hitteyoga. Ze visualiseren, vier vingers beneden de navel, een stuk brandend amber. Door de inademing naar het vuur te brengen, wordt deze sterker en sterker en brandt zichzelf een weg tot aan het bovenste chakra. Het opent alle kanalen en schijnt een bevredigende ervaring te zijn. Als resultaat van deze beoefening hebben we bij onze wedergeboorte een zachte plek op de schedel, alsof deze nog niet volgroeid is. Sommige beoefenaars hebben daar ook werkelijk een zachte plek. Het is maar een bijproduct van de meditatie, die het gevolg is van het onderzoek van de yogi naar hoe en waar hij, bij zijn sterven het lichaam zal verlaten. Als wij sterven, als wij dit lichaam achterlaten, is er een subtiele wind, die vermengd met de subtiele geest, het lichaam verlaat. Indiërs noemen het 'atna', de boeddhisten noemen het de subtiele wind of subtiele geest. Een hele eenvoudige filosofie is de volgende: als de energie het lichaam door de bovenste openingen, ogen, oren, neus, mond, het lichaam verlaat zal een wedergeboorte in één van hogere bestaanswerelden volgen. Alles daaronder resulteert in een wedergeboorte naar de lagere bestaanswerelden. Die yogi's hebben de intentie, als ze sterven, hun lichaam door een van die hogere openingen te verlaten. Dat maakt ook deel uit van de symboliek van de ushnisha.

Op alle schilderijen zie je een zon en een maan. Het maakt niet uit aan welke zijde ze staan. Gewoonlijk staat de zon links als symbool voor onze creatieve zijde en de maan rechts als symbool voor onze rationele zijde. De zon symboliseert de wijsheid, de maan bodhichitta. Als door de tantrische beoefening alle chakra's geopend zijn en door de twee nadi's, zon en maan, de prana vloeit, brandt de ushnisha.

Transcriptie, Nancy Niemeijer
Vertaling en bewerking, Nico Knol

Tibet nieuws

CHINA HOUDT HONDERDEN TIBETAANSE "SEPARATISTEN" AAN

CNN meldt dat Beijing honderden Tibetanen – allen vermeende 'separatisten' - heeft aangehouden sinds de gebeurtenissen in de VS op 11 september. Westerse diplomaten in Beijing zeiden dat half september een nationale "Hard Slaan, Hoge Druk" campagne is begonnen, gericht op het oppakken van separatisten, terroristen en 'religieuze extremisten". Deze diplomaten zeiden ook dat in tegenstelling tot de Uighur separatisten in Xinjiang, die blijkbaar verschillende doelen hadden gebombardeerd, er geen melding gemaakt werd over het gebruik van geweld of terrorisme door Tibetaanse activisten. In interne stukken worden 'separatisten' in Xinjiang en Tibet, alsook de Falun Gong sekte als terroristische organisaties bestempeld. Onder de Tibetanen die aangehouden zijn in Lhasa en andere steden zijn monniken, nonnen en intellectuelen die het Tibetaanse beleid van Beijing in Tibet bekritiseren.

STATE DEPARTMENT INTERNATIONAL RELIGIOUS FREEDOM REPORT 2001

Op 26 oktober jl. werd een rapport uitgebracht door het Ministerie van Buitenlandse Zaken van de VS (State Department) over religieuze vrijheid in Tibet. De conclusies waren voorspelbaar: de regering houdt religieuze activiteit in een harde greep, onderdrukt wat enigszins politiek bedreigend lijkt. Er waren veel 'patriottische opvoedingsactiviteiten' en veel monniken en nonnen weden gearresteerd, gemarteld, soms gedood enz. Een goed rapport maar bedroevend.

HOGE COMMISSARIS VERWELKOMT GIFTEN

In Genève heeft Ruud Lubbers, nu VN Hoge Commissaris voor Vluchtelingen, Z.H. de Dalai Lama bedankt voor zijn persoonlijke contributie van $50.000 voor het werk dat de UNHCR doet voor de mensen van Afghanistan. Een cheque en een brief van de Dalai Lama werden door een vertegenwoordiger aan Lubbers overhandigd. In die brief beschreef de Dalai Lama zijn grote bewondering voor het werk van de UNHCR overal ter wereld. Lubbers antwoordde: "Het mededogen van de Dalai Lama voor de ontheemden in de wereld is zeer bekend. Deze contributie zal helpen hun lijden te lenigen".

OSLO

In de eerste week van december neemt Z.H. de Dalai Lama deel aan een symposium van oude Nobel Vredesprijs winnaars in Oslo. Het is waarschijnlijk dat 36 van de 39 nog in leven zijnde winnaars van deze prestigieuze prijs mee zullen doen aan een drie-daags symposium over "The Conflicts of the 20th Century and the Solutions for the 21st Century".

'CORRIDOR' BODEMSCHATTEN GEVONDEN

Xinhua Economic News Service (Xinhua is het officiële nieuwsagentschap van de Volksrepubliek China) meldt dat, door gebruik te maken van nieuwe technologische methoden, de Chinese geologen een 'corridor' bodemschatten in Noord-Tibet hebben ontdekt. In deze 'corridor' zit veel goud, koper en zout. In zo'n 655 plaatsen in die regio zijn er meer dan 52 soorten mineralen ontdekt. De potentiële waarde van dit alles wordt op zes triljoen (= miljoen maal miljoen) yuan geschat. De regio waarin de mineralen zijn gevonden strekt zich uit over 1.800 km.

PABST BETUIGT SPIJT

In oktober waren veel mensen in Lhasa – zowel toeristen als Tibetanen - geschokt door een enorm reclamebord bij het

Potalapaleis waarop een Amerikaanse bierbrouwerij Pabst het Tibetaanse volk feliciteerde met de 50e herdenkingsdag van hun 'bevrijding'. De meeste Tibetanen beschouwen deze dag als de herdenkingsdag van de bezetting van hun land! Na veel verontwaardigde brieven enz. vooral geschreven door de (bier drinkende) jeugd in de VS, verklaarde Pabst dat het reclamebord het werk was van hun Chinese zakenpartner, dat zij er niets vanaf wisten, nooit zoiets zouden doen en dat ze spijt hadden dat hun naam hiervoor werd gebruikt.

CHINA BOUWT 2^e^ SPOORLIJN IN TIBET

China wil een tweede spoorlijn bouwen tussen Lhasa en Kunming zodra de eerste spoorlijn klaar is. Enkele maanden geleden is het werk begonnen aan deze eerste spoor die tussen het noordelijke Golmud en Lhasa moet komen. Die zal drie miljard dollar kosten en wordt 1100 km lang. Meer dan 960 km hiervan wordt boven de 4000 meter gebouwd. De lijn tussen Lhasa en Kunming wordt Å1.600 km. lang en zal zo'n 7.6 miljard dollar kosten. Het duurt waarschijnlijk 10 jaar om te bouwen.
Er wordt gevreesd dat het project deel uitmaakt van het beleid Chinese kolonisten aan te moedigen zich in Tibet te vestigen. Hierdoor worden de Tibetanen een minderheid in hun land. Ook worden de Chinezen op allerlei fronten bevoorrecht, met werkloosheid en armoede onder de Tibetaanse bevolking als resultaat.

NGAWANG SANGDRÖL

De Tibetaanse Gu Chu Sum Beweging heeft onderzoek gedaan naar de gevangenisstraf van de non Ngawang Sangdröl en zijn tot de conclusie dat zij na haar eerste veroordeling nog drie keer tot langere straffen is veroordeeld. Hiermee was zij de jongste gevangene en wordt zij de langst zittende vrouwelijke gevangene.
Sangdröl werd in Lhasa in 1977 geboren. Zij ging naar het Garu nonnenklooster in haar negende jaar. In 1987 deed zij mee aan een demonstratie voor Tibetaanse onafhankelijkheid en werd ze 15 dagen vastgehouden.
Op 18 augustus 1990, deed ze weer mee aan een demonstratie met enkele andere nonnen. Hiervoor zat zij negen maanden vast. Zij mocht van de regering daarna niet naar haar klooster terug maar is non gebleven. Op 17 juni 1992 werd Ngawang weer gearresteerd voor het meedoen aan een demonstratie voor Tibetaanse onafhankelijkheid samen met andere nonnen van het Garu klooster en monniken van Sera. Hoewel zij slechts 15 jaar oud was, werd Ngawang tot drie jaar veroordeeld.
Op 8 oktober 1993 werd haar straf 6 jaar langer omdat zij en 13 andere gevangenen meegedaan zouden hebben aan het maken van een cassette met patriotische liedjes.
Op 26 maart 1996 protesteerde Ngawang Sangdröl en andere gevangenen tegen de vreselijke toestanden waaronder zij moesten leven. Zij kreeg 8 jaar straf erbij.
Op 1 en 5 mei 1998 protesteerde zij tegen het hijsen van een vlag van de Volksrepubliek China boven de Drapchi gevangenis. Deze keer kreeg zij er zes jaar bij. Zodoende heeft zij een totale straf van 23 jaar om uit te zitten. Als er niets verandert, komt zij in 2015 vrij, op 38 jarige leeftijd.

Door Paula de Wijs-Koolkin

In Tibet 2002 calender
van de International Campaign for Tibet
Nu te bestellen: Telefoon 020 330 82 65 / E-mail icteurope@xs4all.nl

Wij zijn niet wie wij denken te zijn

GERT DE GRAAFF OVER ZIJN FILM 'DE ZEE DIE DENKT'

Boeddhistische teksten zijn de basis voor de film De Zee die Denkt van Gert de Graaff. De film heeft in veel bioscopen door het hele land gedraaid, heeft zes prijzen gewonnen en is onlangs genomineerd voor de Europese Oscar. In deze eigenzinnige film wil de filmmaker laten zien dat veel dingen niet zijn wat ze lijken te zijn, zelfs wijzelf niet. "Wij identificeren ons met onszelf, zoals we ons ook identificeren met een personage in een film."

Kun je in het kort omschrijven waar de film De Zee die Denkt over gaat?

De film gaat over jou en over mij. En over illusies. Over optische illusies. Ik laat steeds dingen zien die iets anders zijn, dan dat ze op het eerste gezicht lijken. Een stoel en een tafel. Ogenschijnlijk een heel bekend beeld. Dan loopt er plotseling een poes dwars door dit beeld. Er blijkt geen diepte meer in het beeld te zitten, de stoelen en de tafels zijn een vlak beeld, als een plaatje, waar de poes over heen wandelt. Ik wil de kijker op het verkeerde been zetten. In de film begin ik af en toe een verhaal, maar die neemt steeds een hele andere wending, dan je als kijker verwacht. Deze optische en verhaal illusies, die vaak heel komisch zijn, zijn bedoeld om de kijker open te stellen voor het idee dat het in zijn hoofd misschien ook anders zit dan dat hij altijd heeft gedacht. De mentale illusies.

Wat zijn deze mentale illusies dan?

Gedurende de film praat ik, als in een documentaire, over deze mentale illusies. Ik vertel dat er niet zoiets bestaat als een Ik. Dat we als een tv-toestel zijn waar af en toe beelden en gedachten in verschijnen. Maar die tv blijft onaangeroerd, ondanks dat er misschien een beeld in verschijnt dat stellig beweert een Ik te zijn.
Als we naar een film kijken, identificeren we ons met het personage op het doek. Mijn stelling, en misschien ook wel een van de boeddhistische stellingen, is dat je je buiten de bioscoop ook identificeert met een personage in je eigen hoofd, met je Ik. Net als in een film geloof je in dit personage. In de film is Leonardo di Caprio leuk, omdat je zijn angsten en verlangens voelt. Maar als je buiten de bioscoop hetzelfde met je Ik doet, voel je ook heel duidelijk de angsten en verlangens van jezelf. In mijn film speel ik met dit proces en met je verwachtingen. Net als je denkt dat je snapt hoe het zit, neemt de film weer een andere wending. Daarmee zeg ik eigenlijk: kijk je doet het weer. Je identificeert je met iets op het beeld. Maar dat is een keuze, je kunt ook de hele tijd zeggen: dit is nep, dit is film. Zo kun je ook zeggen: het Ik bestaat niet, dat is nep.

Waar komen deze ideeën vandaan?

Ik ben vooral geïnspireerd door de boeddhistische lezingen van de reeds overleden Wolter Keers. Keers was een leerling van een beroemde Indiase wijze man. Toen Keers terug kwam in Nederland heeft hij veel lezingen gegeven. Die lezingen zijn op tape opgenomen en ik heb die uitgeschreven. Ik wilde eerst een film rondom die teksten bouwen. Maar Wolter Keers praat vanuit zijn eigen ervaring, en dat is gevaarlijk want ik praat niet uit die ervaring. Het kan bij mensen heel veel weerstand oproepen als iemand steeds maar zegt hoe het zit. Ik wilde niet gaan preken. Het is interessanter om te zeggen hoe het niet zit, hoe het wel zit moet je maar zelf invullen.

De Zee Die Denkt is dus een ontkennende film?

Ja. Ik weet namelijk ook niet hoe het wel zit. Maar het is al een grote stap om te zien welke illusies je najaagt. Als je in de woestijn bent en je ziet een fata morgana, dan ren je er meteen heen. Maar als je ziet dat het een fata morgana is, blijf je het wel zien, maar je gelooft er niet meer in. Zo is het ook met je eigen illusies. Je ziet ze wel, maar je gelooft er niet meer in.

Ben je al lang met het boeddhisme bezig?

Nee, eigenlijk niet. Ik ben wel altijd bezig geweest met de werkelijkheid en hoe dat nou zit met waarneming. Hoe wij kijken en hoe wij denken. Ik wilde een film maken over het denken en het denken creëert één groot obstakel, en dat is het Ik. Zoals Keers zegt: je moet het denken gebruiken waar het voor bedoeld is. Als je met de trein gaat, kijk je in het spoorboekje en niet in het telefoonboek.

Wil je de kijker laten nadenken over zijn manier van denken?

Nou, ik vond de boeddhistische filosofie heel bemoedigend. Ik vond het heel bevrijdend dat alles misschien heel anders is, als dat ik altijd dacht. En daar wou ik iedereen mee lastig vallen. Net zoals je een goede film aan je vrienden aanraadt. Je hebt gelachen, je bent ontroerd en je hoopt dat die ander dat ook meemaakt. Dat is alles. Ik wilde een spirituele film maken want dat is nog nooit gebeurd. Ik wilde een film maken, die echt ergens over gaat.

Een spirituele film dus, zou je het ook een boeddhistische film kunnen noemen?

Zo zou ik het niet noemen. Voor mij is het gewoon De Zee die Denkt. Ik heb er niet zozeer een naam aan gegeven. Dat schrikt zo af. Dan denken mensen: oh dat is weer zo'n zweverige film. Maar dat is het helemaal niet, het is een grappige, onderhoudende en spannende film.
De film is ook voor iedereen anders.

de zee
ie denkt
een film van Gert de Graaff
BART KLEVER
DON DUYNS
RICK DE LEEUW

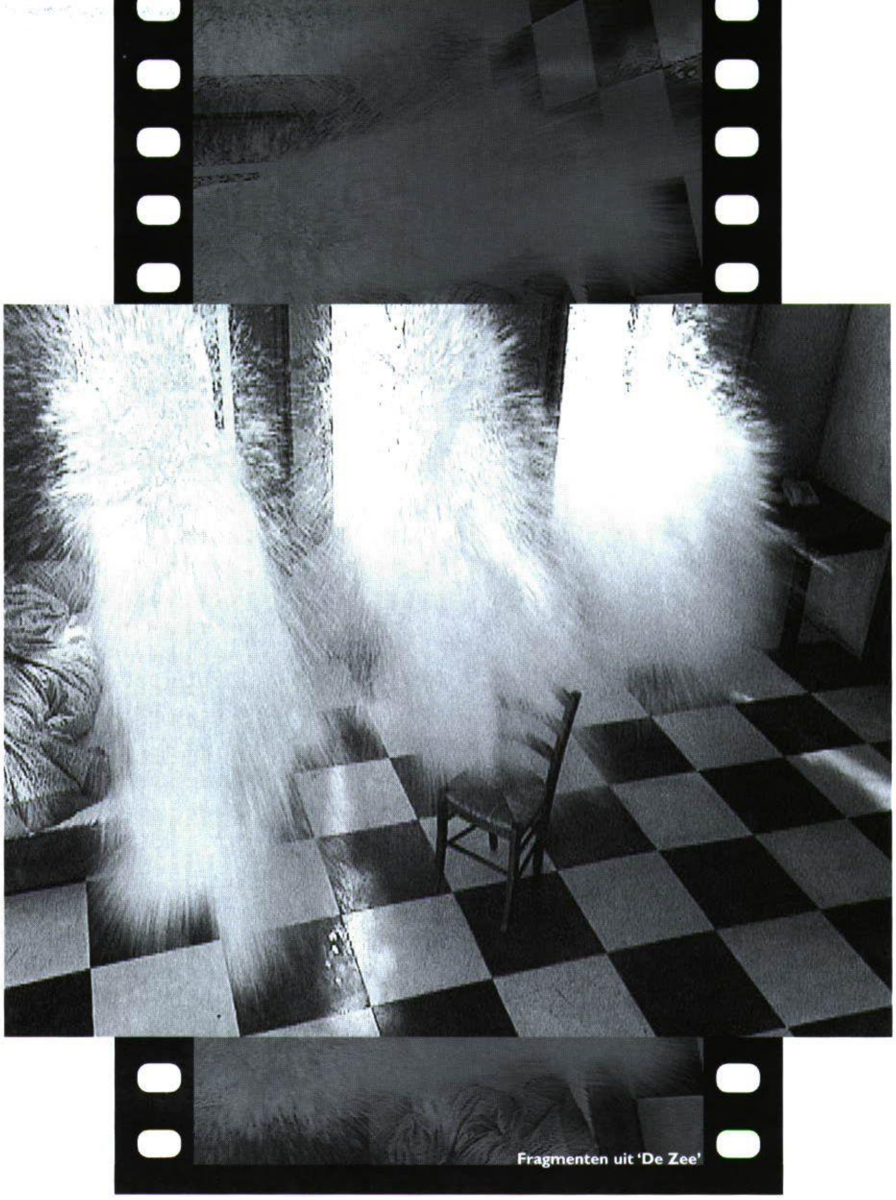
Als je naar de Titanic gaat, heb je allemaal hetzelfde verhaal gezien, zo is de film opgebouwd. Dat is bij deze film niet zo, het is een halfproduct, en het wordt een heel product met de kijker. En hoe dat product er uit ziet, hangt af van je eigen achtergrond.

Het tweede deel van de film gaat over Bart Klever, en je ziet hem tijdens de film het script van de film, die wij op datzelfde moment zien, schrijven. Hij typt wat hij doet en hij doet wat hij typt. Aan het eind van de film wil hij het script deleten, maar dat vindt hij heel eng.

Natuurlijk, want het Ik kijkt wel uit om zich zelf te deleten, zoals in mijn film. Daarom is Bart Klever aan het eind van de film zo doodsbenauwd. Hij snapt dat hij zich zelf heeft geïntroduceerd in zijn eigen script en film. Op het moment dat hij zijn script wist, wist hij ook zich zelf. Zijn personage. Wat er dan over blijft, dat weten we niet. Terwijl het iets is, wat er altijd al is. Wij zijn een bron die niet verandert, wat we daar ook maar over bedenken. De bron wordt niet beïnvloed door het kronkelen van de rivier.

In de film hangt Bart Klever overal papiertjes met boeddhistische leuzen op, onderstreept hij zinnen in boeken, en tekent uitroeptekens bij belangrijke uitspraken. Is het je zelf ook zo vergaan?

Ja, ik ben zelf ook gegrepen door die boeken. Ik heb ezelsoren gemaakt en zinnen onderstreept. Maar als ik dat deed en ik las het volgende dag nog eens door, dan zag ik opeens een andere zin die opeens veel belangrijker leek. Het is allemaal zo paradoxaal. Ik schreef inderdaad op: "Vergeet alles" en dacht: dat moet ik onthouden.



Fragmenten uit 'De Zee'

De film heeft heel veel aandacht gekregen en jij persoonlijk krijgt ook veel aandacht. Ik kan me voorstellen dat dat erg ego-versterkend kan werken.

Ja, dat klopt. Ik heb zes prijzen gewonnen en net die Oscar nominatie gekregen en het is elke keer weer feest. Maar ik sta mezelf steeds meer toe om gewoon te zijn en ik probeer niet te veel belang te hechten aan de aandacht. Ik probeer die aandacht steeds af te duwen door te zeggen dat de film eigenlijk over jou gaat en niet over mij. Ik sta mezelf ook toe fouten te maken. Een vraag en antwoord sessie voor een zaal met 1500 mensen is best wel heftig. Er zijn mensen bij die de film maar niks vinden. En als je van tevoren bedenkt wat je moet zeggen, word je meteen nerveus. Omdat wij als mensen bedenken hoe we willen overkomen en wat we willen zeggen, komen we continu in een soort val terecht, die we zelf hebben opgesteld. Als je niet van tevoren bedenkt wat je moet doen, heb je ook niets te winnen of te verliezen. Spontaan zijn we op ons best.

Al deze belangstelling is wel een goede test voor me. Ik zie hoe mijn ego vecht voor aandacht, aandacht en aandacht. De wil om iets te bereiken is er nog wel, maar wordt steeds minder.

Dertien jaar geleden ben je begonnen met de film?

Ja, ik heb eerst tien jaar gezocht naar geld voor de film, dat was erg lastig. Uiteindelijk heb ik anderhalf miljoen bij elkaar gesprokkeld. Ik ben ook heel lang bezig geweest met de vorm van de film. Hoe kan ik deze theorie verfilmen zonder dat je gaat preken, drammen en overtuigen? Ik wilde mijn eigen verbazing en enthousiasme gebruiken. Vandaar dat ik zelf aan het woord ben in de film.

Is dit je eerste film?

Nee, ik heb al zes films gemaakt. Ik heb veel gedaan met poëzie en beeld. Maar op den duur wilde ik meer dan alleen een gedicht in beeld brengen. En toen ontstond het idee van De zee die Denkt. Deze film gaat echt ergens over. Daarom heeft de film ook zoveel succes. De film heeft op veel buitenlandse festivals gedraaid. In Brazilië, Johannesburg, Korea, maar ook in Utrecht. En vrijwel overal was de film uitverkocht. Dit gedachtegoed spreekt heel veel mensen aan. Iedereen wil gelukkig worden en iedereen wil weten hoe.

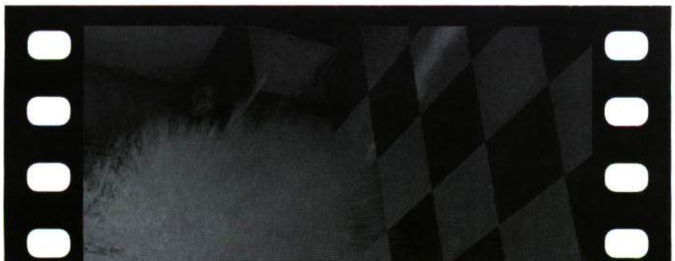
**In de film zie je ook veel korte scènes:
Een interviewer vraagt aan de mensen op straat: Wat bent u?
Iemand antwoordt: ik ben student.**

De interviewer: Nee, ik vraag wat u bent, niet wat u doet. Wat zou jij op de vraag "Wat bent u?" antwoorden?

Eerst zou ik zeggen dat ik een wit projectiescherm ben, waarop beelden geprojecteerd kunnen worden. Maar dat is nog steeds een idee, en ik ben geen idee. Misschien ben ik een mogelijkheid waarin dingen zich vertonen. Ik weet het niet. Ik wil ook niet doen alsof ik in de film het antwoord op deze vraag weet. Mijn film is niet belangrijk, ik ook niet, de film is een spiegel voor jezelf.

De Zee die Denkt is vanaf maart of april op DVD bij de videotheken te verkrijgen. Voor meer informatie over de film, kijk op de bijzondere website van de film: www.dezeediedenkt.nl

Door Nanda Huneman



Tweede Tienerweekend in Maitreya Instituut Emst

Op initiatief van Euf Kerlen werd in december het tweede weekend voor jongeren van 10 tot 18 jaar georganiseerd. Het eerste weekend stond in het teken van de twaalf grote daden van Boeddha Shakyamoeni, het tweede weekend stond in het teken van de heilzame en verstorende mentale factoren uit de Lam Rim, vertaald als verstorende en heilzame emoties. Nadat Koosje had uitgelegd wat boeddhisten onder gevoel en emoties verstaan kreeg de jeugd zaterdag de opdracht twee hutten te bouwen en tijdens het bouwen te onderzoeken welke emoties meespeelden. Zondag waren de heilzame emoties aan de beurt. Door kleine oefeningen werden vooral vertrouwen en respect onderzocht. De ene helft werd geblinddoekt begeleid naar de hutten in het bos, waarbij ook de volwassenen (de ouders) meespeelden. Daar werd verder gewerkt aan de hut. Daarna begeleidden de tevoren geblinddoekte personen de geblinddoekte begeleiders weer terug naar de gompa. Daar werd onder veel hilariteit commentaar gegeven op deze ervaring. Er werden veel ontdekkingen gedaan. Een ontdekking van een van de ouders was bijvoorbeeld hoeveel oud en jong van elkaar kunnen leren. Aan de ouders werd gevraagd hoe zij het hadden opgelost met hun opstandigheid en teveel aan energie tijdens hun puberteit. En hoe de meisjes waren omgegaan met hun gevoeligheid en verlegenheid.
Bij de evaluatie op zondagmiddag bleek dat iedereen het vooral LEUK had gevonden. Eenieder had er het zijne en hare uit meegenomen en had het plan ook thuis te gaan mediteren, vooral als ze zich onrustig voelden. Hier volgen enkele commentaren.

Deelnemers en leider van het Tienerweekend, december 2001.

Door Eliza Corvers en haar kinderen:

Het tienerweekend heb ik als heel bijzonder ervaren. Er was een fijne sfeer. Ik heb ook met enige verwondering naar mijn kinderen gekeken.
Ze waren geboeid door alles wat er verteld werd en tijdens de meditaties bleven ze rustig en geconcentreerd, wat voor hen best een hele opgaaf kan zijn. Ze waren duidelijk onder de indruk van wat er gebeurde. Thuis hebben we er nog veel over nagepraat. Daarom, bedankt Koosje en Euf voor het fijne weekend. Ik vond het leuk en heb veel geleerd, zeker over emoties. Ik vond het mediteren ook heel erg leuk. Groetjes van Liban. Ik vond het een leuk weekend. Ik vind dat ik veel over emoties heb geleerd. Ik vond de meditaties fijn. Groetjes van Ayan.

Tienerweekend 1 en 2 december 2001 Maitreya Instituut Emst door Jiri van Hintum (11 jaar):

Zaterdag ging ik met mijn vader in de auto naar Emst toe. We hadden er echt zin in. In het klooster aangekomen gingen we naar onze slaapkamer. Toen zijn we allemaal naar de gompa gegaan, om kennis te maken. Iedereen vertelde hoe hij of zij heette, waarom ze naar het weekend waren gekomen en wat voor jou emoties waren. Want 'emoties' was namelijk het thema van dit weekend. Daarna was er thee en koffie drinken en toen meditatie. Tijdens die meditatie deed iedereen goed mee. Koosje gaf de meditatie en ze deed dat heel erg goed! Complimenten Koosje!
Tijdens die meditatie moest je denken dat de Boeddha voor je zat en je kon dingen vragen aan de Boeddha. Ik zag de Boeddha als een echt mens van vlees en bloed. Erg bijzonder.
Daarna zijn we met ons allen een hut gaan bouwen. Dit was omdat je zo (als je er op let) veel emoties tegenkomt. Zo merk je dat er in zo'n korte tijd zoveel emoties een rol spelen.
Er zijn vijf emoties behandeld: begeerte, twijfel, woede, jaloezie, trots.
De hutten waren erg mooi en verschillend. De een was een soort wigwam en de ander een soort huisje. 's Avonds hebben we de video 'Ronja de roversdochter' bekeken omdat daar allerlei soorten emoties in voorkwamen. Daarna was er een avondwandeling door het bos en dat was erg leuk.

De volgende dag werden we met de gong wakker gemaakt. Daarna gingen

we in de gompa een mandala-offerande doen. Dat was erg leuk!!! Daarna gingen we een spel doen. Tijdens dat spel werd de helft van de mensen geblinddoekt en de andere helft moest hen leiden naar de plek waar de hutten stonden. Tijdens dat lopen kwamen er ook weer emoties naar boven. Voor de mensen die geblinddoekt waren kwam de emotie vertrouwen naar boven, omdat zij hun leider moesten vertrouwen. En voor de leiders kwam de emotie respect naar voren, omdat zij respect moesten tonen voor de geblinddoekte. Daarna was er nog een meditatie. En toen naar huis. Nog even Euf, Koosje en de anderen gedag zeggen en toen terug naar Amsterdam. Ik vond het een heel leuk weekend!!! Ik raad dit weekend echt aan, en als je twijfelt, kom gewoon, want het is echt leuk! Ik kom ook naar elk tienerweekend vanaf nu.
Tot dan! Jiri

Een kleine impressie van Euf op het tienerweekend van 1 en 2 december

Als ik wat zit na te mijmeren over het laatste tienerweekend, krijg ik een heel warm gevoel van binnen. Als ik denk aan de enorme concentratie tijdens de meditaties en zeker ook tijdens de verkorte Djor Chö die we zondagochtend hebben gedaan, onder andere voor de overleden vader van Vera, krijg ik kippenvel. We kunnen terugkijken op een ontzettend fijn weekend. Iedereen was zo geconcentreerd bezig met emoties en het vertellen van zijn eigen verhalen; het was een ervaring tot en met. Ik denk dat wij allen, tieners en volwassenen, heel veel van de lessen van Koosje hebben geleerd. Laten we ze goed onthouden en proberen ze te gebruiken in ons dagelijks leven. Ik denk dat we, zo jong als we zijn, hier erg veel aan kunnen hebben, op ons werk, op school en in de omgang met onze familieleden en vrienden.
Ook het lekker bezig zijn met de hutten in het bos ging ontspannen en zonder één onvertogen woord. De lessen werden hier goed in praktijk gebracht. Ik wil alle tien tieners die hebben deelgenomen aan dit weekend, ook namens Koosje en de andere volwassenen, ontzettend bedanken voor de grote inzet die het weekend heeft gemaakt tot wat het geworden is, een TOP-weekend.
Ik hoop alle deelnemers van het afgelopen weekend weer te kunnen begroeten op het volgende tienerweekend. Dat weekend zal voor zover nu bekend, eind april plaatsvinden. Bericht hierover volgt zo spoedig mogelijk.

Met een warme groet van Euf Kerlen

Maitreya Amsterdam

Ingang Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157/159.

Sinds het bezoek van Lama Zopa Rinpochee in april 2001 sieren een houten Dharmawiel en twee herten de ingang van het Maitreya Instituut aan de Brouwersgracht te Amsterdam. Lies Gronheid, een Amsterdamse kunstenares, heeft dit vakwerk gemaakt.

Haar atelier bij de Warmoestraat staat vol met zelf gemaakte boeddhabeelden. Naast een boeddha brandt vredig een kaars. Het is duidelijk dat Lies meer Dharma-objecten maakt. "Ik wilde al heel lang iets doen met de Dharma. Pas nadat ik mijn eerste cursus bij Andy Weber had gevolgd, kwam dit proces echt op gang. Andy Weber kwam met het idee dat ik het wiel en de herten voor Amsterdam zou maken. Ik heb ze ook voor een boeddhistisch centrum in Menorca gemaakt, die waren alleen veel kleiner."

Lies tovert uit verschillende laatjes en kastjes foto's en tekeningen van haar eerdere werk te voorschijn. Ze is vooral blij met de Groene Tara van klei die ze ook voor het centrum Ganden Choeling op Menorca heeft gemaakt. Er liggen ook overal plaatjes van herten. "Voor dit beeld voor Amsterdam heb ik een hele studie van de herten gemaakt. Ik ben zelfs naar het hertenkamp in Delft gegaan. Daar heb ik naar de herten gekeken en ik heb ook met ze gepraat. Dat is heel makkelijk! Ze luisteren erg goed."
De herten en het wiel zijn op maat gemaakt voor Maitreya Amsterdam. Lies en Andy hebben eerst het halfronde raam boven de deur opgemeten. Toen begon Lies in Emst aan de tekeningen. Vervolgens heeft Lies voorbeelden van de herten en het wiel in het klein van was gemaakt. Het uiteindelijke beeld maakte ze van hout. Lindehout uit Brabant. "Ik had al lang niet meer met hout gewerkt. De eerste weken werkte ik maar een paar uur per dag aan het beeld, ik moest het hout nog leren kennen. Bovendien was het hout nog erg vochtig. Maar na een tijdje kreeg ik controle over het hout. Dat is belangrijk, want het materiaal mag niet met je op de loop gaan. Ik heb er in totaal 3 maanden aan gewerkt en de laatste weken ben ik er meer dan fulltime mee bezig geweest. Dat was echt een fijne tijd, een soort van 'sporten'."Nu pronken de herten en het wiel gelakt en wel boven de deur van Maitreya

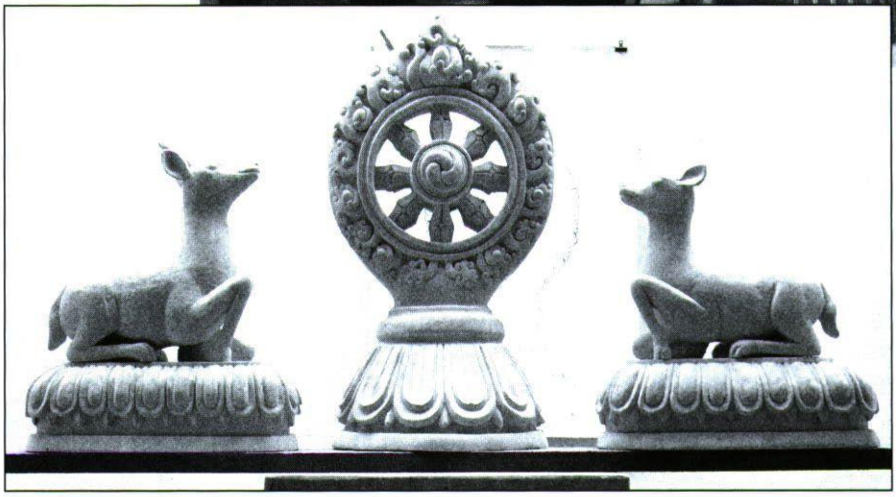
Lies Gronheid in haar atelier in Amsterdam.

Nanda Hunemen

Amsterdam. Lies is tevreden over het resultaat. "Ik vind boeddhistische centra hele bijzondere plekken en het is mooi er iets aan toe te kunnen voegen."

HET WIEL EN DE HERTEN

Het wiel en de herten zie je vaak boven de ingang van boeddhistische tempels en kloosters. De betekenis van dit symbool komt voort uit het eerste onderricht van de Boeddha in het hertenkamp bij Sarnath. De herten staan symbool voor het volledige vertrouwen in de Dharmalessen en voor de onschuld van de Dharma. Het linkerhert is een mannetje (met een hoorn op zijn hoofd) en het rechter een vrouwtje. Met dit eerste onderricht zette de Boeddha het eerste wiel van de Dharma in gang. Het wiel is een uitdrukking van de volledigheid en volmaaktheid van de leer en van de wens voor verdere verbreiding. Het wiel is tegelijk in rust en in beweging. Het wiel kent geen begin een geen einde, net als de leer. Het Dharmawiel is één van de acht gelukssymbolen (parasol, wiel, vaandel, vissen, vaas, lotus, schelphoorn en de knoop) en bestaat uit verschillende onderdelen. Er zijn verschillende duidingen voor de symboliek van het wiel, één heeft er betrekking op de drie hoofdzaken van de boeddhistische beoefening. De buitenste ringen symboliseren de concentratie, die de toepassing van de leer ondersteunt. De acht spaken vertegenwoordigen het 8-voudige pad en de toepassing van de wijsheid die de leegte realiseert. Zij doorsnijden de onwetendheid. Het midden, de naaf, staat voor morele zelfdiscipline, waardoor de geest wordt gesteund en versterkt. De drie verschillende onderdelen staan voor het lichaam, de spraak en de geest. Dit onderdeel steekt het meeste uit, licht het meeste op. De twee ringen om de naaf vertegenwoordigen de absolute en relatieve waarheid. De juwelen in het ornament om het wiel heen staan voor de kostbaarheid van de Dharma. De acht juwelen en de acht spaken staan samen voor de realisatie van de 16 soorten leegte.



Houtsculpturen van het wiel en de herten.

Bronnen: Boeddhistische symbolen van Tatjana en Mirabai Blau
Het Boeddha-boek van Eva Rudy Jansen
Boeddhistische symbolen van Dagyab Rinpochee Andy Weber

Door Nanda Huneman

'home page'

Ook vanuit Emst een Hartelijk en Gelukkig Nieuwjaar gewenst!!

Om maar meteen de toon te zetten: de Merit Boxes zijn binnen. Voor eenieder die het nieuwe jaar goed wil beginnen bieden deze spaarpotjes een mooie gelegenheid om dagelijks vrijgevigheid tot een beoefening te maken. De Merit Boxes of spaarpotten staan in de bibliotheek in Emst, klaar om verstrekt te worden aan degenen die Lama Zopa willen helpen bij het realiseren van zijn projecten en zichzelf met het werken aan een van de beoefeningen voor bodhisattva's. Er is een boekje bij met een complete opsomming van de projecten van Rinpochee en een uitleg van een meditatie die je kan doen om je donaties te verheffen tot grenzeloze dimensies. Het is een mooi pakket, vooral voor mensen met een connectie met Rinpochee. Rinpochee zal zelf bepalen hoe de verzamelde gelden onder zijn projecten zullen worden verdeeld. Er zal worden gevraagd om je naam en (e-mail) adres. Dit is een wereldwijd FPMT-project, dat al eerder was gelanceerd. De reactie van de andere deelnemende centra is uiterst positief. Tot op heden (22 november 01) zijn 2000 spaarpotjes onder de FPMT-centra verspreid. In Nederland hebben we gewacht tot na de introductie van de Euro om de dingen niet nodeloos gecompliceerd te maken.
De vogel van bevrijding vliegt op de wieken van wijsheid en mededogen naar het boeddhaschap! Ziehier een kans om het evenwicht te scheppen door het volgen van alle lessen die het Maitreya Instituut regelmatig biedt is uw wijsheid vast zo toegenomen dat het de moeite loont iets aan de andere vleugel te doen (grapje).
De deelnemers ontvangen de Merit Box voor de periode van 1 jaar, waarna het gespaarde geld zal worden verzameld en aan Rinpochee zal worden overgemaakt. Deelnemers dienen de administratie van het Maitreya Instituut op de hoogte te houden van adreswijzigingen. Bij Amrit Rienks, de bibliothekaresse in MI Emst, zijn de Merit Boxen verkrijgbaar.

Zou het misschien een idee zijn om in het nieuwe jaar een 'schoolreisje' te organiseren ? Een dagje met de "Stichting" naar een ander Centrum, naar Huy bijvoorbeeld. Lama Karta zal ons vast met open armen ontvangen, uw reacties hierover zien we met ontspanning tegemoet.

Herman Homan,
directeur Maitreya Instituut Emst

Geboren:
TENZIN HANS HOFFIUS

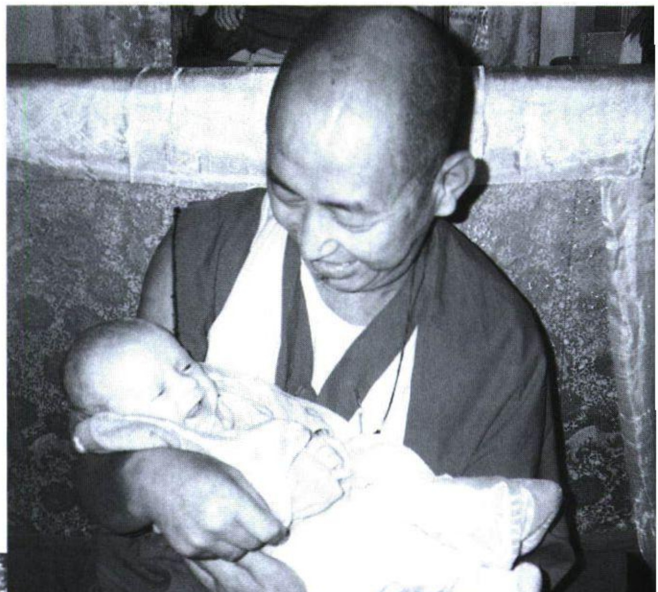
In het Maitreya Magazine, nummer 1 jaargang 21 (1999), staat een foto die in de Tara-tuin te Emst is genomen, nadat **Paul Hoffius en Marlies Pijl** elkaar ten overstaan van onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen op 25 juli 1998 het jawoord hadden gegeven.

Uit dit door Geshela gezegende huwelijk is op 6 juli 2001 - de verjaardag van Z.H. de Dalai Lama - een zoontje geboren. Op de hier afgedrukte foto's, die zondag 16 september jl. zijn genomen, was Tenzin Hans Hoffius 2½ maand oud. De redactie wenst het jonge gezin alle geluk van de wereld en voorbij de wereld toe.

Hans van den Bogaert,
tolk/vertaler

Links: Paul en Marlies Hoffius na de zegening van hun huwelijk door Geshe Sonam Gyaltsen op 25 juli 1998.

Rechts: Tenzin Hans Hoffius, geboren 6 juli 2001, in de armen van Geshela op 16 september 2001.



Regeren is vooruitdenken

Lange tijd is er gedacht aan een tweede vertaler voor het Maitreya Instituut, maar capabele vertalers uit het Tibetaans naar het Nederlands zijn buitengewoon zeldzaam, vooral van het kaliber van 'onze' Hans van den Bogaert! Inmiddels hebben wij Berthe Jansen bereid gevonden de vertalerscursus die door de FPMT wordt georganiseerd voor ons te volgen. Deze intensieve twee jaar durende cursus heet de Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program en wordt in Dharamsala, India (waar Berthe nu woont) gegeven. Wij zullen nog enkele jaren moeten wachten op onze tweede tolk, die daarna ook nog de nodige ervaring op moet doen, maar de eerste stap in dit lange proces is nu gezet. Wij van het bestuur van het Maitreya Instituut vroegen Berthe iets over haarzelf te vertellen.

Toen ik twaalf jaar was las ik voor het eerst een boek over het boeddhisme. Ik was meteen geboeid en dacht: hier wil ik meer van weten. Langzaam aan groeide de wens om meer te leren over deze intrigerende religie. Hoe kon dat beter dan naar Dharamsala, India te vertrekken? Na hard werken en veel sparen vertrok ik na mijn eindexamen gymnasium, op achttienjarige leeftijd naar Dharamsala. Daar ging ik naar de lessen van de bibliotheek, las veel boeken, en zoals zoveel westerlingen gaf ik Engelse les aan een monnik. Al na drie weken leerde ik daar geheel bij toeval mijn man Tashi kennen. Hij is een getalenteerde thangkaschilder, geboren in Tibet, maar opgegroeid op de Tibetan Childrens Village. Al na een maand samen te zijn geweest vertrok ik naar Bodhgaya om naar de Dalai Lama's Teachings te gaan. Ik miste Tashi vreselijk, maar ik was zeer onder de indruk van Zijne Heiligheids woorden. Voor het eerst nam ik toevlucht en ontving de bodhisattva-gelofte. Die gelofte nam (en neem) ik serieus op en ik was aan het tobben hoe ik de Dharma op een goede manier in mijn leven zou kunnen passen. Terug bij Tashi in Dharamsala ontmoette ik enkele studenten van de vertalersschool van de FPMT. Die school, met de lange naam Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program (dus LRZTP) leidt studenten op tot vertalers van alle FPMT-centra van de wereld. Er viel bij mij een kwartje. Dit was DE manier voor mij!!

Ik heb talen altijd erg leuk gevonden. Op het gymnasium deed ik examen in zes talen. Ook wist ik dat er weinig Nederlandse vertalers zijn. Ik was vastbesloten maar besefte ook dat dit beroep veel verantwoordelijkheden met zich meedraagt. Een echt goede vertaler te worden duurt erg lang duurt en is zwaar. Al veel te snel zat mijn half jaar India erop en omdat ik hoorde dat mijn moeder vreesde dat haar kanker weer teruggekomen was wilde ik snel naar huis toe. Tashi zou snel met een toeristenvisum naar Nederland toekomen. Ons afscheid was hartverscheurend. Eenmaal thuis in Amsterdam bleek niet alleen mijn moeder ongeneeslijk ziek te zijn, maar ik bleek zwanger! De zwangerschap was niet gepland maar zeer gewenst. Een zware tijd volgde. Mijn moeder werd door zware pijnen aan het bed gekluisterd. Ik zat met een fulltime baan en zwangerschapskwaaltjes te wachten op mijn inmiddels verloofde Tashi. Het duurde erg lang om een reisdocument te verkrijgen van de Indiase bureaucratie en na acht maanden van elkaar hevig missen begon ik te vrezen dat ik toch zonder hem zou moeten bevallen. Wat ik niet wist was dat een vriendin het tv-programma All You Need Is Love had ingeschakeld. Vlak voor kerst stond eerst ineens Robert ten Brink op de stoep en nog geen 2 minuten later had ik Tashi in mij armen. Ons geluk was compleet, hoewel mijn moeder steeds meer verzorging nodig had. Op dertien januari 2000 werd onze dochter Pema Yamzen geboren. De LRZTP school zou in juni dat jaar weer beginnen en mijn aanmeldingsformulier was al lang de deur uit. Ik hoopte te kunnen gaan, maar zag wel dat mijn moeder erg achteruit ging. De directie van de FPMT school vond uiteindelijk dat het voor een moeder met een jong kind toch te zwaar zou zijn. Achteraf had het nooit gekund omdat mijn moeder de zorg van Tashi en mij nodig had. Tashi mocht niet werken met zijn toeristenvisum, maar heeft een aantal opdrachten gedaan over het algemeen toegepaste thangka schildertechnieken. Zo heeft hij ook het altaar van het Maitreya Instituut in Amsterdam beschilderd. Toen mijn moeder in september 2000 overleed, vertrokken wij naar Dharamsala, omdat Tashi niet langer in Nederland kon blijven en ik toch Tibetaans wilde leren.

Ik spreek nu een aardig mondje Tibetaans, maar dat maakt van mij geen vertaler. Na contact met het Maitreya Instituut hoorde ik dat ze op zoek naar een tweede vertaler waren. Ik ben heel blij dat het Maitreya Instituut mijn studie aan de FPMT school, die begint in oktober 2002, wil sponsoren. Na twee jaar school in India, kom ik samen met Pema en Tashi terug naar Nederland om te helpen met vertalen voor het Maitreya Instituut. Ik ben heel blij dat mijn droom nu in vervulling gaat en ik zal mijn uiterste best doen een zo goed mogelijke vertaler te worden.

Berthe Jansen, Dharmasala, India
(Inleiding door Paula de Wijs)

Overzicht kalender
van januari 2002 t/m juli 2002

MET LEZINGEN IN AMSTERDAM EN GRONINGEN EN DE DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN

JANUARI

8 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
13 (30)	Medicijn Boeddha offerande
21 (8)	Wassende maan Tara offerande
23 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
26 t/m 29	Nyung Nä.o.l.v. Joyce Ruyg (zaterdagavond t/m dinsdagochtend) in Emst
28 (15)	Volle maan Tara offerande

FEBRUARI

3	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zondagmiddag)
7 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8 t/m 10	Geshe Sonam Gyaltsen over De Hart Soetra, weekend Emst
12 (30)	Medicijn Boeddha offerande
13 (1)	Losar, Tibetaans nieuwjaar: Water-Paard jaar
15 t/m 17	Geshe Sonam Gyaltsen laatste Lam Rim-weekend FPMT Basisstudie
20 (8)	Wassende maan Tara offerande
20	Ven. Kaye Miner: How karma works, lezing MI Groningen
22 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
23 t/m 24	Dagri Rinpochee: initiatie in de Boeddha van Wijsheid Manjushri met uitleg
27 (15)	Volle maan Tara offerande, herdenking van de wonderen door de Boeddha

MAART

1 t/m 3	Geshe Sonam Gyaltsen over De Hart Soetra, weekend Emst
8 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8 t/m 11	Andy Weber teken- en schildercursus voor gevorderden, weekend Emst.
9	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zaterdagmiddag)
10	Herdenking van de opstand in Lhasa tegen de Chinese bezetters
13 (30)	Medicijn Boeddha offerande
15 t/m 17	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
20	Ven. Kaye Miner: The four noble truths, lezing MI Groningen
22 (√8)	Wassende maan Tara offerande
24 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
28 (15)	Volle maan Tara offerande
29 t/m 31	Geshe Sonam Gyaltsen over De Hart Soetra, weekend Emst

APRIL

6	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zaterdagmiddag)
7 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
12 (30)	Medicijn Boeddha offerande
12 t/m 14	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
17	Ven. Kaye Miner: Light in the darkness, on compassion, lezing MI Groningen
19 t/m 21	Avalokiteshvara-retraite o.l.v. Tenzin Kalzang en Tenzin Chödron
20 (8)	Wassende maan Tara offerande
22 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
26 t/m 28	Tienerweekend o.l.v. Euf in Emst
27 (15)	Volle maan Tara offerande

M E I

3 t/m 5	Geshe Sonam Gyaltsen over De Hart Soetra, weekend Emst
6 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8 t/m 17	Andy Weber lange tekencursus over Vadjrayogini/Heruka in Emst
11	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zondagmiddag)
12 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
15	Ven. Kaye Miner: How to meditate I, lezing MI Groningen
17 t/m 19	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
20 (8)	Wassende maan Tara offerande
22 (11)	Offerande aan de spirituele leraren
24 t/m 27	Nyung Nä o.l.v. Joyce Ruyg (vrijdagavond t/m maandagochtend) in Emst
26 (15)	Volle maan Tara offerande, Saka Dawa, herdenking van geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha
31 t/m 2	Geshe Sonam Gyaltsen over de Hart Soetra, weekend Emst

J U N I

5 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
7 t/m 9	Kinderweekend in Emst
8	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zondagmiddag)
8 en 9	Ven. Robina Courtin, zie voor details het aprilnummer van dit magazine
10 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
14 t/m 16	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
18 (8)	Wassende maan Tara offerande
19	Ven. Kaye Miner: How to meditate II, lezing MI Groningen (onder voorbehoud!)
20 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
21 t/m 24	Witte Tara-retraite o.l.v. Koosje van der Kolk, weekend Emst
24 (15)	Volle maan Tara offerande
28 t/m 1	Andy Weber teken- en schildercursus, weekend Emst voor beginners

J U L I

5 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
5 t/m 19	Jaarlijkse Zomer Lam Rim-meditatiecursus over de Stadia van het Pad met lessen door Geshe Sonam Gyaltsen en begeleide meditaties
6	Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama
10 (30)	Medicijn Boeddha offerande
14 (4)	Herdenking van het eerste Dharmawiel door de Boeddha in Sarnath
17 (8)	Wassende maan Tara offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
20 t/m 24	Lam Rim-retraite
24 (15)	Volle maan Tara offerande

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!

De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan in een bij dit MM ingesloten folder.
Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.

Over de activiteiten van de groep Maitreya Instituut Groningen is in dit magazine een speciale aankondiging opgenomen..

Programma voorjaar 2002
studiegroep Maitreya Groningen

LEZINGEN KAYE MINER

Ina van Delden

Ven. Kaye Miner

De Australische boeddhistische non Kaye Miner (1959) geeft op elke derde woensdag avond van de maand lezingen in Huis De Beurs aan de Vismarkt (hoek A-Kerkhof) over Tibetaans boeddhisme. Sinds 1990 is Kaye Miner non. Zij is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij volgde jarenlang de lessen van onder andere Lama Zopa Rinpochee. De lezingen worden in eenvoudig en begrijpelijk Engels en met de nodige humor gegeven. Tijdens de avonden is er ruime gelegenheid tot het stellen van vragen. Er is een tolk aanwezig.

Tijd: **19.30 – 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur)**
Kosten: **€ 7,00 (minima € 5,00)**

Woensdag 20 februari 2002
Hoe werkt karma?
Alles wat we doen, zeggen en denken heeft invloed op ons leven. Dit noemen we karma. Door een helder begrip te krijgen over de werking van karma kunnen we verantwoordelijkheid nemen om onze toekomst te beïnvloeden.

Woensdag 20 maart 2002
De 4 edele waarheden
De historische Boeddha ging na zijn verlichting lesgeven in de 4 edele waarheden. Dit werd de grondslag voor alle boeddhistische beoefening. De eerste waarheid stelt vast dat het lijden bij ons leven hoort. De tweede onderzoekt de oorzaken en voorwaarden waardoor het lijden ontstaat. De derde laat zien dat de oorzaken voor onze problemen kunnen worden weggenomen en dat we vrij zouden kunnen zijn van lijden. De vierde omvat de vele praktische manieren die het boeddhisme biedt om dat doel te bereiken. De Boeddha heeft laten zien dat het spirituele pad pragmatisch is en direct doorwerkt op dagelijkse ervaringen. Hierdoor kan de beoefenaar fundamenteel veranderen.

Woensdag 17 april 2002
Licht in de duisternis
In het Tibetaanse boeddhisme heeft de "bodhisattva krijger" een bijzondere plaats. Hij of zij ziet de eigen bevrijding niet als einddoel van de spirituele weg en belooft zich dan ook in te zetten om alle andere voelende wezens te helpen op hun spirituele pad. Het mededogen met de ander is in dit geval de brandstof voor de motor van het Mahayana-voertuig. Dit bodhisattva-ideaal geeft ook aan leken een duidelijke boeddhistische beoefening . Niet voor niets worden zulke mensen met krijgers vergeleken, want er is veel moed, volharding en tact nodig om deze weg te willen bewandelen.

Woensdag 15 mei 2002
Mediteren hoe doe je dat? deel 1
Een aantal aspecten van meditatie komen aan de orde. Vastgesteld wordt wat meditatie is en hoe het zich onderscheidt van eenvoudigweg ontspannen. Het doel en de verschillende technieken van meditatie worden behandeld.

Woensdag 19 juni 2002 (onder voorbehoud)
Mediteren hoe doe je dat? deel 2
In deze vervolgles worden instructies gegeven over praktische meditatie-oefeningen, die tevens worden uitgevoerd. Er is ook gelegenheid om vragen te stellen. Deze les is zowel geschikt voor beginners als meer gevorderden.

Bel voor meer informatie met de leden van de Studiegroep Groningen:

Anne Veen of Joyce Ruyg:	**0595 – 57 11 28**
Jacoba Postma:	**0593 – 52 72 39**
Denise Humalda:	**050 – 3 13 30 69**

LAM RIM

Een Samenvatting van de Stadia van het Pad naar de Verlichting.
Het boeddhisme kent een veelheid aan methoden van meditaties en beoefeningen om jezelf en anderen gelukkiger te maken. Deze methoden worden samengevat in de stadia van het pad naar de verlichting, ook wel Lam Rim genoemd. Door de Tibetaanse geleerde, yogi en monnik Lama Tsong Khapa (1357-1419) is een korte Lam Rim-tekst opgesteld. Deze korte tekst biedt een sterk houvast voor beoefening in het dagelijkse leven. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen heeft deze tekst gekozen om een uitleg te geven van de Lam Rim. Van deze uitleg zijn transcripten gemaakt. Aan de hand van de transcripten over de Lam Rim proberen we meer inzicht te krijgen in basisprincipes van de boeddhistische leer, zodat we die in ons dagelijkse leven kunnen toepassen. Ook zullen we oefenen met meditaties. Elke avond begint met een korte meditatie. Aansluitend wordt het van tevoren bestudeerde deel van het transcript besproken en tot slot vindt een uitgebreide begeleide meditatie plaats.

Data:	**op de woensdagen 27 februari, 13 en 27 maart, 10 en 24 april, 22 mei, 5 en 26 juni en nog vier keer in het najaar.**
Plaats:	**"Praktijkruimte de Verandering", Vechtstraat 78 (zijstraat Hereweg), Groningen**
Tijden:	**19.15 tot 21.15 uur.**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage + kosten transcripten**

Voor wie:	**elke geïnteresseerde in het boeddhisme**
Informatie:	**0593 – 52 72 39 (Jacoba Postma)**
Opgave:	**graag van tevoren aanmelden in verband met toezenden transcript**

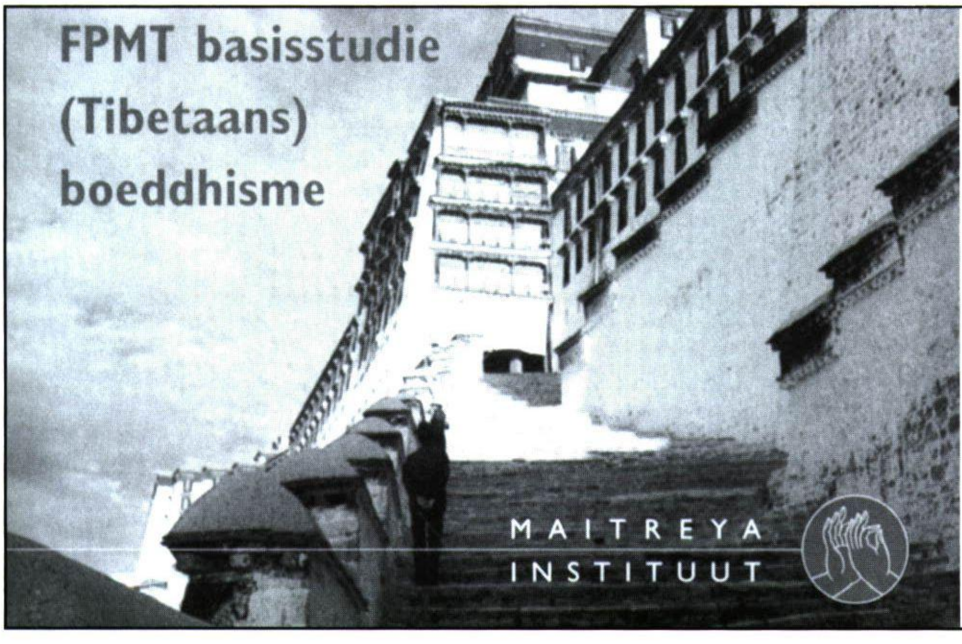
BOEKBESPREKINGEN

Dit seizoen is gekozen voor " Een lamp voor het pad naar de verlichting", waarin aan de hand van een tekst van Atisha de essentie van het hele pad naar verlichting wordt geduid. Het boek vormt een fundament voor iedereen die in de basis van het Tibetaans boeddhisme is geïnteresseerd.

Data:	**op de woensdagen 6 maart, 3 april, 1 mei, 29 mei en 12 juni**
Plaats:	**afhankelijk van wie zich opgeeft in de huiskamer bij een van de deelnemers**
Kosten:	**vrije bijdrage in de kosten**
Informatie & Opgave:	**Anne Veen – tel. 0595 – 57 11 28**

Bel voor meer informatie met de leden van de Maitreya Studiegroep Groningen:

Anne Veen of Joyce Ruyg:	**0595 – 57 11 28**
Jacoba Postma:	**0593 – 52 72 39**
Denise Humalda:	**050 – 313 30 69**



BASISSTUDIE TIBETAANS BOEDDHISME

Onder leiding van onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen wordt in Maitreya Instituut Emst een basisstudie Tibetaans boeddhisme gegeven. Theorie en praktijk worden vanuit de traditie belicht en in moderne begrippen vertaald. Er zijn nog enkele cursusplaatsen beschikbaar.
Bel voor informatie:
0578 66 14 50.

Programma 2002

26, 27, 28 en 29 januari 2002
NYUNG NÉ - VASTENRETRAITE
o.l.v. Joyce Ruyg

De vastenretraite met de Boeddha van mededogen Avalokiteshvara is een combinatie van meditatie op liefde, mededogen en leegte. Door middel van neerbuigingen, lofzangen, gebeden, mantra recitaties, offergaven maken en vasten worden we in staat gesteld onze ballast te zuiveren en weer nieuwe positieve energie te verzamelen.
We starten op zaterdagavond om 19.00 uur en eindigen op dinsdagochtend om 11.00 uur.
Iedereen die wil meehelpen voorbereiden met het schoonmaken van de gompa en het maken van de offergaven is hartelijk welkom vanaf 14.00 uur.
Deze retraite is geschikt voor iedereen die vertrouwen heeft in de boeddhistische leer en het Tibetaanse nieuwjaar met (hernieuwde) positieve energie wil beginnen. Zuiveren maar....
Neem genoeg schone kleding mee, offergaven (bloemen, voedsel, kaarsjes, wierook) en bovenal een goed humeur.

Kosten:	**€ 39,- (leden),** **€ 44,- (niet leden)**
Informatie:	**Joyce Ruyg** **telefoon: 0595-571128** **email: maitreyagroningen@hetnet.nl**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut:** **tel: 0578-661450** **email: maitreya@planet.nl**

DE HART SOETRA
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
5 weekenden over de korte Perfectie van Wijsheid Soetra
8 -10 feb., 1 - 3 mrt, 29 - 31 mrt, 3 - 5 mei en 31 mei t/m 2 juni 2002

De Hart Soetra is een van de bekendste Mahayana-soetra's. Ze wordt dagelijks gereciteerd van Japan tot India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte Perfectie van Wijsheid Soetra gezien als een effectief middel voor het pacificeren van obstakels en het zuiveren van de geest. De wijsheid die erin wordt gepresenteerd is de sleutel tot de weg naar bevrijding en boeddhaschap. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, van wie eerder een boekje over deze soetra verscheen, laat zijn licht schijnen voer de bevrijdende filosofie die achter de woorden van deze korte en belangrijke tekst schuilgaat.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet- leden. Informeer over de voordelen en mogelijkheden van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450** **telefax 0578 - 661851**

GEDACHTETRAINING
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
4 weekenden over de training van de geest door positief denken (Lo Djong)
15 - 17 mrt, 12 - 14 april, 17 - 19 mei en 14 - 16 juni 2002

De training van de geest is een buitengewoon effectieve methoden waarmee we het instinctief (egoïstisch en blind) reageren kunnen afleren en in plaats daarvan zelfs onder moeilijke omstandigheden positief (altruïstisch en relativerend) leren denken.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet- leden. Informeer over de voordelen en mogelijkheden van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450** **telefax 0578 - 661851**

23 t/m 24 februari
INITIATIE IN DE BOEDDHA VAN WIJSHEID MANJUSHRI
Door de Tibetaanse lama
DAGRI RINPOCHEE

Dagri Rinpochee is in 1958 in Tibet geboren. Nadat hij als tulku-reïncarnatie was herkend, kon hij niet naar zijn klooster terugkeren, omdat het kort na zijn herkenning door de Chinese bezetters van Tibet werd vernietigd.
Hij groeide op in Tibet tijdens de Culturele Revolutie. Over deze periode van zijn leven zegt hij zelf: "Ik bleef steeds thuis. Mijn vader en de secretaris van mijn vorige incarnatie leerden mij lezen, schrijven, rekenen en de Tibetaanse taal. Later ging ik naar een normale lagere school en tot ik 15 jaar was

De Boeddha van Wijsheid Manjushri.
Schildering door Graham Dyer.

moest ik op de koeien en schapen passen.
Toen begonnen de Chinezen een kolenmijn vlakbij de bergen. Ik werd in dat kamp ondergebracht en werd gedwongen er te werken. Veel Tibetanen zijn er gestorven. De meeste mensen waren analfabeet maar ze wisten wel dat ik de reïncarnatie van Dagri Tulku was, omdat die erg bekend is in die streek. Ze hadden veel vertrouwen in mij. Zodoende werd ik hun leraar. 's Avonds, na het werk, leerde ik hen lezen en schrijven. Het waren alles bij elkaar bijzonder moeilijke jaren. In de tachtiger jaren, na de veranderingen in de Chinese politiek, kwamen de monniken van het Sera-klooster naar mij toe en verzochten mij voor mijn opleiding naar India te gaan. Het was erg moeilijk om een paspoort te krijgen en ik moest nog twee jaar wachten voor ik kon vertrekken."
Na zijn ontsnapping in 1982 studeerde hij 17 jaar lang om zijn graad in de boeddhistische filosofie te halen en hij ontving de Geshe Lharampa titel, de hoogste titel die men kan krijgen. Het levensverhaal van Dagri Rinpochee laat zien dat een tulku die onder moeilijke omstandigheden moet leven toch trouw kan blijven aan zijn ideaal anderen te dienen en een voorbeeld voor hen te zijn. Als leraar is hij erg bekend en gerespecteerd in de Tibetaanse gemeenschap.

Kosten:	**€ 95,- voor leden en € 105,- voor niet- leden.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

Dagri Rinpochee geeft op 15, 16 en 17 februari een programma in MI Amsterdam. Zie voor de details de bij dit magazine gevoegde folder.

8 t/m 11 maart
TEKEN- EN SCHILDERCURSUS VOOR GEVORDERDEN
Door Andy Weber
Voertaal: Engels
Onderwerp: Vadjra Yogini
Let op: Maximum aantal deelnemers 20

Kosten:	**€ 131,- voor leden en € 145,- voor niet- leden.**	
Aanvang:	**vrijdagochtend 8 maart**	
Einde:	**maandagochtend**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

19 t/m 21 april
RETRAITE OP AVALOKITESHVARA, DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN
O.l.v. Ven. Tenzin Kalsang en Ven. Chödron
Voertaal: Nederlands

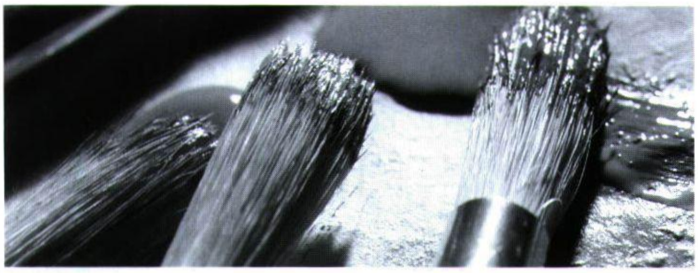
De Boeddha van Mededogen wordt op verschillende manieren gezien. Zo is hij de verpersoonlijking van het mededogen dat wenst het lijden van alle voelende wezens op te heffen. Voor de Tibetanen is de Dalai Lama de levende Avalokiteshvara. Meditatie op deze boeddha heeft een toename van mededogend vermogen in de eigen geest tot gevolg.
De retraite zal worden geleid door de twee capabele boeddhistische nonnen: Tenzin Kalzang en Tenzin Chödron, die al lange tijd aan het Maitreya Instituut zijn verbonden.

Kosten:	**€ 67,- (voor leden) en € 74,-(voor niet-leden)**	
Aanvang:	**vrijdagavond 19 april om 20.00 uur**	
Einde:	**maandagochtend 21 april**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578-661450**
	telefax	**0578-1851**

26 t/m 28 april
TIENERWEEKEND
O.l.v. Euf

Vanwege het grote succes zal op het prachtige bosrijke terrein van het Maitreya Instituut Emst opnieuw een weekend worden gehouden voor tieners. De weekenden zijn voor alle tieners toegankelijk en hebben als doel vrijblijvend kennis te maken met het instituut, met het Tibetaans boeddhisme en met enkele basisprincipes van de boeddhistische leer. Zie ook het verslag elders in dit magazine.

Kosten:	**€ 25,-**	
Aanvang:	**vrijdagavond 26 april om 20.00 uur**	
Einde:	**zondagmiddag 28 april in de middag**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578-661450**
	telefax	**0578-661851**



8 t/m 17 mei
LANGE TEKEN EN SCHILDERCURSUS DOOR ANDY WEBER
Voertaal Engels
Onderwerp Vadjrayogini/Heruka

Opnieuw zal Andy Weber zijn kennis en ervaring delen met mensen die zich willen verdiepen en bekwamen in het tekenen en schilderen van de beroemde Tibetaanse rolschilderingen (thangka's). Wij zijn uiteraard zeer verheugd met de voortdurende toewijding van Andy aan zijn studenten. Andy is opgeleid in de eeuwenoude traditie en wordt bovendien zeer gewaardeerd om zijn degelijke uitleg van de symbolen die in de schilderingen worden gebruikt. Vanwege de grote regelmaat waarmee hij ons land bezoekt, zijn al meerdere studenten erin geslaagd zich het thangka tekenen en schilderen eigen te maken. In vrijwel alle Maitreya Magazine's kunt u een lezing vinden, die Andy tijdens zijn cursussen voor zijn studenten geeft, ook in dit nummer!
Vanwege de enorme belangstelling en de beperkte ruimte wordt u geadviseerd zich tijdig aan te melden. Papier, potloden en andere materialen dient u zelf mee te nemen.

Kosten:	**€ 275,- voor leden en € 305,- voor niet-leden.**	
Aanvang:	**woensdag 8 mei om 20.00 uur**	
Einde:	**vrijdag 17 mei na de lunch**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578-661450**
	telefax	**0578-661851**

24 t/m 27 mei
NYUNG NÉ - VASTENRETRAITE
o.l.v. Joyce Ruyg

Samen met de retraite van eind januari is dit de tweede gelegenheid om onder begeleiding bedreven te raken in de beoefening van de vastenretraite.

Kosten:	**€ 39,- (leden), € 44,- (niet leden)**	
Aanvang:	**vrijdagavond 24 mei om 20.00 uur**	
Einde:	**maandagochtend 27 mei na het ontbijt**	
Informatie:	**Joyce Ruyg**	
	telefoon:	**0595-571128**
	email: maitreyagroningen@hetnet.nl	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578-661450**
	telefax:	**0578-661851**

26 mei
SAKA DAWA

7 t/m 9 juni
KINDERWEEKEND

Informatie:	**telefoon**	**0578 661450**
Kosten:	**€ 25,-**	
Aanvang:	**vrijdagavond 7 juni om 20.00 uur**	
Einde:	**zondagmiddag 9 juni in de middag**	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578-661450**
	telefax:	**0578-661851**

21 t/m 24 juni
WITTE TARA-RETRAITE
o.l.v. Koosje van der Kolk

Kosten:	**€ 67,- voor leden en € 74,- voor niet-leden**	
Aanvang:	**vrijdagavond 21 juni om 20.00 uur**	
Einde:	**maandagochtend 24 juni**	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578-661450**
	telefax:	**0578-661851**

28 juni t/m 1 juli
TEKEN EN SCHILDERCURSUS VOOR BEGINNERS
Door Andy Weber
Voertaal Engels
Let op: Maximum aantal deelnemers 20

Kosten:	**€ 131,- voor leden en € 145,- voor niet-leden**	
Aanvang:	**vrijdagochtend 28 juni**	
Einde:	**maandagochtend**	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578-661450**
	telefax:	**0578-661851**

5 t/m 19 juli
JAARLIJKSE LAM RIM ZOMERCURSUS
Door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling

Cursus informatie Emst

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Kosten voor lakens zijn vanaf januari 2002 opgenomen in de cursusgelden. Men wordt verzocht eigen handdoeken mee te nemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Het Mani-wiel in Emst.

BOEDDHISME EN HOMOSEKSUALITEIT

RAINBOW LOTUS CLUB

Op de eerste woensdagavond van de maand organiseert het Maitreya Instituut Amsterdam (Brouwersgracht 157, 1015 GG; tel. 020 428 0842) de RAINBOW LOTUS CLUB, een bijeenkomst voor homoseksuele, lesbische, biseksuele en transseksuele boeddhisten en geïnteresseerden.
De aanvang is 19.30 uur.

Voor voorjaar 2002 betekent dit de woensdagen:
6 februari, 6 maart, 3 april, 1 mei en 5 juni.

Het doel van deze maandelijkse bijeenkomsten is om op een ontspannen manier een veilige omgeving te creëren, begeleide meditaties bij te wonen en deel te nemen aan een groepsdiscussie. Op langere termijn willen we meer activiteiten bieden, zoals gastsprekers uitnodigen of fora organiseren, afhankelijk van de inzet en affiniteit van betrokkenen. Het is niet ons doel om nieuwe boeddhisten te werven, noch een actiegroep te vormen. We willen echter een gevoel van "community" creëren, waarin boeddhisten en geïnteresseerden over homoseksualiteit kunnen discussiëren en ervaringen kunnen delen. Het boeddhisme biedt veel om onze ervaringen te verrijken en we kunnen onze kennis over het boeddhisme op die manier verdiepen. Iedereen is van harte welkom: niet-boeddhisten, boeddhisten van alle tradities, mensen die zich niet identificeren als homoseksueel.
Het boeddhisme is één van de vijf wereldreligies en langzamerhand is er ook in Nederland sprake van een toenemende belangstelling. Dan kan het ook niet uitblijven of allerlei homo's ontmoeten elkaar op lezingen, bij lessen of bij retreats. Een aantal hebben hun hoofden bij elkaar gestoken en organiseren een maandelijke ontmoetingsavond in Amsterdam. De organisatie heet 'de Rainbow Lotus Club'. Wellicht worden de activiteiten de komende jaren uitgebreid.

Voor vragen en informatie kan men terecht bij:
De Rainbow Lotus Club (boeddhisme en homoseksualiteit),
Lex van Vorselen, tel: 020 - 4205734
E-mail: Vorsell@xs4all.nl

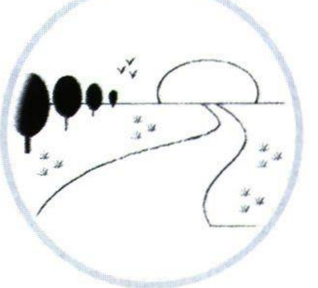
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

MEDITATIE

Doel is om een beter mens te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. De meditaties worden gegeven voor een algemeen publiek, voor mensen die willen weten wat meditatie inhoudt en mensen die een plaats voor inspiratie zoeken. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur
Iedereen is welkom
Kosten: vrij (eigen bijdrage)
Plaats: Maitreya instituut (oude jeugdherberg)
Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel 0578 661625/661450

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN



De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data:	**29 t/m 31 maart** **3 t/m 5 mei** **31 mei t/m 2 juni**

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**	
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**	
Informatie:	**tel/fax:**	**020 - 694 04 12**
	of	**020 - 620 62 72**
	(Vera Kappers)	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578 - 66 14 50**

RECTIFICATIE OP ZUIVERING EN VADJRASATTVA

In de laatste regels van het vorige artikel van Andy Weber, Zuivering en Vadjrasattva (MM oktober 2001) is vanuit Engeland een correctie ontvangen. Ik heb de namen van de beide lama's niet goed gespeld. Het betreft hier Deshig Rinpochee en de vorige Lawado Lama. Deze beiden zijn gezamenlijk de grens van Tibet over gegaan. Lama Zopa, die de reïncarnatie van de Lawado Lama is, heeft Deshig Rinpochee, de oude leraar van Andy's leraar, dus herkend.

Nico Knol

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
Januari, februari, maart 2002

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink
en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Computermodel van Maitreya Boeddhabeeld.
Project in Bodhgaya, India.
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 19,- in Nederland, € 28,50 in Europa en € 42,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 4,75 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Thirza Happé

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

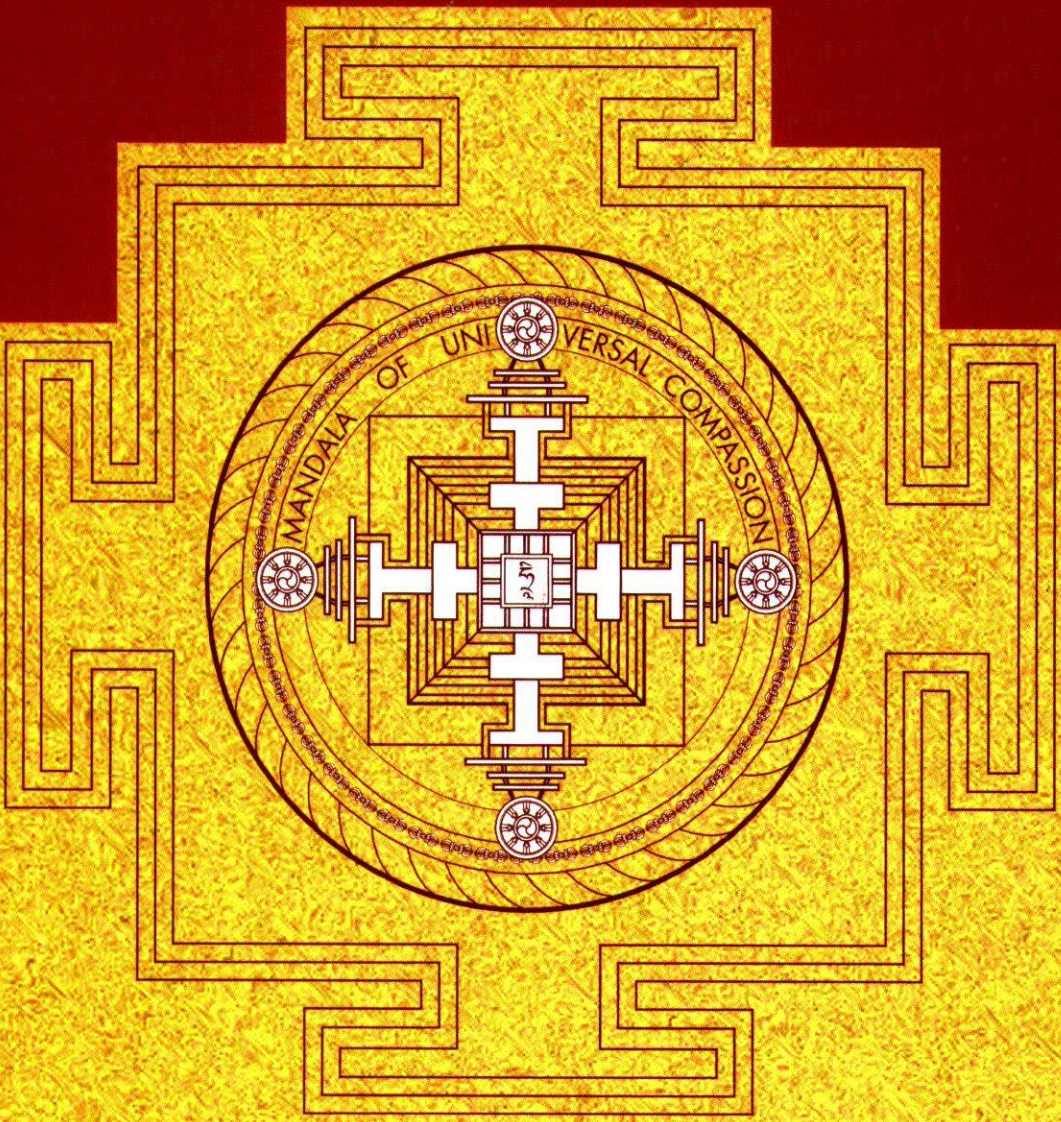
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T
FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION